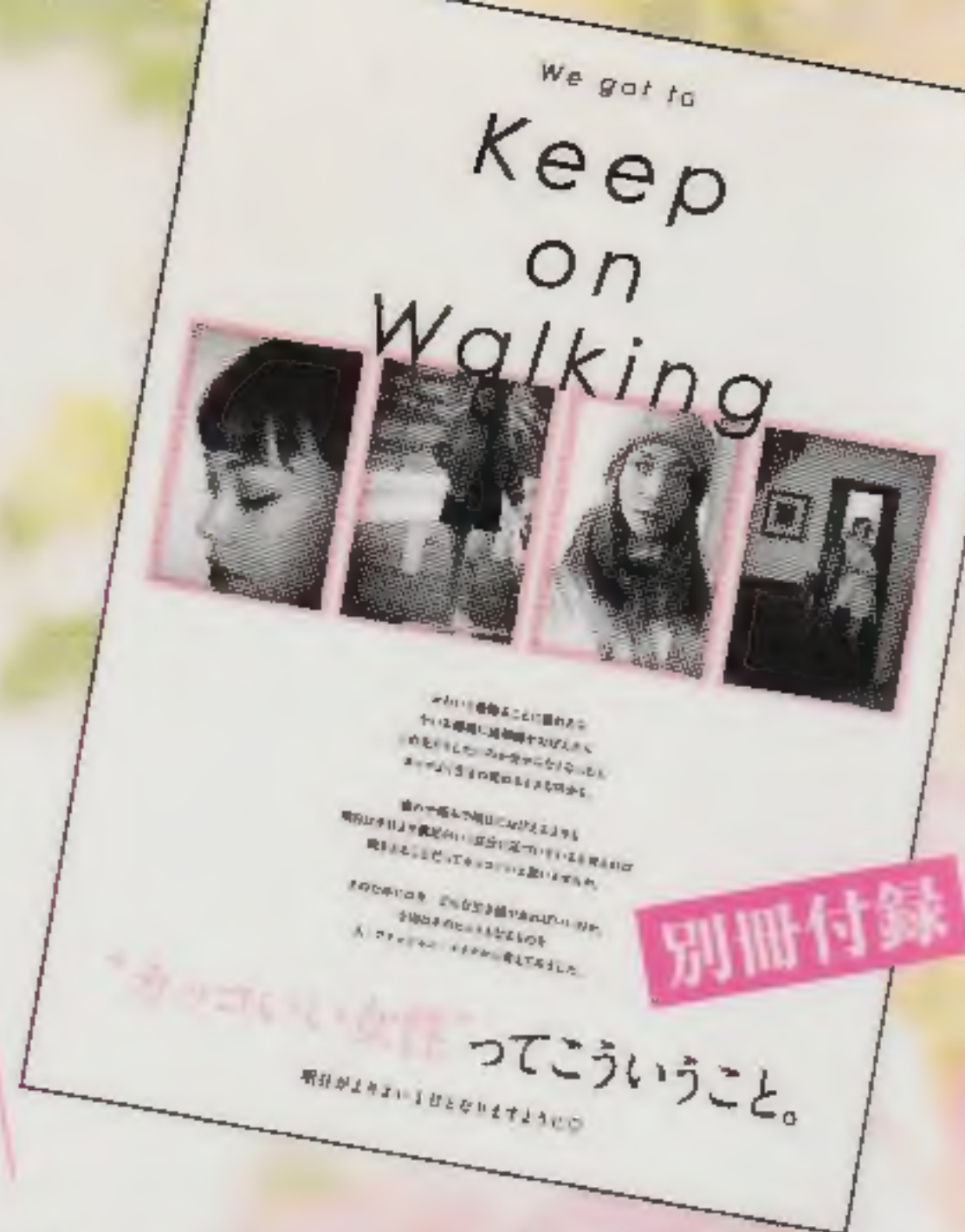


姉

アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも着替えるのがお姉さんのお約束♥

美人ロング&女っぽボブ 春アレンジCollection



別冊付録

新提案!

“カッコいい女性”って
こういうこと。

ayu

カウントダウン
ライブレポート

2017年こそ、
目標にダイエットを掲げるのは
もう止めたい!!

アラサーになったら!
ダイエットには
Myルールが
必要!!!

ピンク・花・キラキラ

春に向けて買った私物大発表!

世界に一つだけの Spring展示会♥

“今日オシャレだね”って言われる
ピンクはあのブランドにある!

DaTuRa RESEXXY KLEIN CARRY Delyle NOIR rienda DURAS

メイクもヘアもダイエットも欲張りたい♥

この春も

“色っぽ”“女っぽ” 宣言!!

見るだけで女が上がる!
色っぽ女っぽの
コツ38♥

お姉さん
アゲハ

ageha

3月号 偶数月7日発売

2017年2月7日発売

ギャルでもない! おばさんでもない!
アラサーの
お姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

“今の私”になるまでの
人生の迷いと
決意のなれそめを独白!
冬来たりなば、春遠からじ
〜私がより私らしく生きるために決めたこと〜

姉20人の
この春メイク

ツヤ肌人気は継続!
チークやリップは淡いピンクが気分♥

Spring Make Show

あなたのゆらぎ肌は
乾燥? 敏感? 混合?

ゆらがない女
始めます♥

肌タイプ
チェックリスト
付き!

明日役立つかも
しれない小ネタ盛りだくさん!!
お姉さん新聞♥

冬枯れ BODY、美メンテの旅/ムズきゅん♡
バレンタイン/人生のお金計画/本当にあった
SNSトラブル/花粉症対策/病院では教えてく
れない整形の話/美容点滴&注射で不調解消!

お姉さんアゲハ 3月号 もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!! アラサーのためのビューティ雑誌です♥ 主婦の友社

春色のコントラストが鮮やかなオーラただよう華コーデ

デイルールにマストの花柄ワンピースの新作に、春らしいデニムのトレンチを羽織って爽爽と。白ベースのワンピースに合わせて小物も白で統一。デニムトレンチコート¥12,000、ウオーターカラーフラワーワンピース¥7,900、フェザーチャームチョーカー¥2,500、3連リングブレスレット¥1,900、レースキーチャームバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800 / すべてDelyle NOIR

シンプルなのにフェミニンな
一目置かれる存在感を放って

大人なロングタイトと色っぽい透視感のギャップが素敵なワンピース。きりぎりし感と胸下の切り替えて脚長効果も絶大! ウエストレースリブロングワンピース¥6,900、ワンストンネックレス¥2,000、クロコ調ミニバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800 / すべてDelyle NOIR

デイルールガールのON STYLE

Delyle's
Lady
Feminine

女性らしいフォルムで
大人なレディを意識した
知的スタイル♥

ヌーディーカラーでやさしげに
デキる女のシンプルスタイル

長めの丈が大人っぽいスエード風のノーカラーコートは、この春の最新トレンドアイテム。ここに、レースのミニワンピースを合わせて色気を追加すれば、デイルールらしいレディスタイルの完成。スエードライクシンプルロングコート¥9,500、レースシンプルワンピース¥7,900、ミニリングチョーカー¥2,500、キーチャームバッグ¥8,900、シンプルオープントゥパンプス¥12,800 / すべてDelyle NOIR

デイルールガールのON・OFFスタイルをキャッチ!

春の最新コーデ

着るだけで女度が上がる最愛ブランド、デイルール ノアール。春の新作は、ONもOFFもイイ女になれるフェミニンアイテムばかり♥シーンに合わせて切り替え上手な、魅力的なお姉さんになれちゃいます。

PHOTO_Toru Haneda (biswa.) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Mizuki Nakano MODEL_Yuuka Obara EDIT&TEXT_Rimi Suminaka



西海岸テイストのオフショルトップスは、シャリリとしたフレア袖が激かわ! スリムなサロペットでボヘミストに着こなして、トレンド最前線のカジュアルフェミニンスタイルに。シャリリとしたフレア袖のチュニック¥4,900、デニムサロペット¥8,900、プレートコンビスエードチョーカー¥2,500、シングルオープントゥパンプス¥12,800/すべてDelyle NOIR

オフショルの肌見せて
エロかわカジュアル

Delyle's Casual Feminine

リラックススタイルも
ラインをキレイに見せて
女っぽく♡

体にフィットするリブワンピースは、計算されたライン使いでスタイルアップをお約束。ツバ広のハットやビビッドカラーのバッグをトッピングして、オシャレな休日スタイルに。ランダムボーダーニットロングワンピース¥7,900、パールトーンフェルトハット¥5,900、カラーストーンチョーカーネックレス¥2,500、デニム2wayバッグ¥8,900、シングルオープントゥパンプス¥12,800/すべてDelyle NOIR



メリハリきいたボーダーで
ピンクの甘さにスパイスを



チョーカー風のデザインが凝ったシフォンブラウスに、ヘルシーなショーパンを合わせて彼ウケ狙い♡袖シフォンチョーカートップス¥5,900、ベルト付きショートパンツ¥5,900、フェザーチャームピアス¥2,000、キーチャームバッグ¥8,900/すべてDelyle NOIR

カジュアル+フェミニンな
最強のデートスタイル♡

Delyle NOIR Infomation

3/3(金)～ 選べる
ノベルティーフェアを開催!

ディレイル全店で¥15,000(税込) 以上お買い上げで、ランダムフラワーキャミ&ショーパーセット or ランダムフラワーチュニックワンピースのどちらか好きな方をプレゼント♪ (なくなり次第終了です。)



WEB STORE <http://blanccloset.com/delylenoir/> Twitter @Delyle_NOIR

LINE @delyle_noir Instagram @delylenoir_official

©Delyle NOIR 渋谷109店 ☎03-3477-5053



Delyle

NOIR

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子の たしなみ♡

[第16回]

ジルスチュアート マカロンクチュールアイズ

誌面のメイク企画でもおなじみのジルスチュアートの春限定コスメは甘くてかわいいスイーツがテーマ♡ キラキラしたスプリングコレクションの中から、6色パレットの「マカロンクチュールアイズ」をご紹介します♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

目元にとけこむマカロンカラー♡

柔らかいタッチのシャドーはなめらかな質感で伸びがよく、ツヤと透明感で上品な仕上がりになり♡。【上】マカロンクチュールアイズ02、【右】マカロンクチュールアイズ01、【左】マカロンクチュールアイズ03 ¥5,000/すべてジルスチュアート ビューティ

ツヤと糖度をプラスして 最旬春メイクにUpdate♡

メイク+スイーツで
優しく上品な顔立ちになり♡

女心をくすぐるキラキラのパッケージと品質の良さで大人気のジルスチュアート。春の新作&限定コスメはさらに女性が大好きなスイーツモチーフが散りばめられて、大人可愛いコレクションに。中でもマカロンクチュールアイズは、この春のメイクで注目目のパステルカラーを含む3色展開で、春メイクの主役になること間違いなし♡

01はフルーツ味のマカロンをイメージしたパステルカラー6色で、マカロンクチュールアイズのメインカラー。02は肌なじみ抜群のクリームやチョココレートカラーを取り揃え、03は差し色に最適なヴィヴィッドカラーのパレットです。全く違う色味なので全色揃えてもかわいい♡

メルティパウダーを配合し、メレンゲのようにふんわりしたタッチとなめらかな質感。粉飛びすることなくスッと伸びてまぶたになじんでくれます。シャインオイルがツヤをプラスすることで透明感のある大人なアイメイクに♡。クリスタルフロールフレークの香りでメイクするのがますます楽しくなりそう♡。両端にセットされているチップにはそれぞれ大・中・小のチップがついていてアイホール〜目のキワまで使えるよ。

限定のネイルやチーク、リップの新品も発売されているので、ぜひ店頭でチェックしてみてください♡ ※限定商品は、完売している可能性もございます。

姉

お姉さん
ageha

2017年3月号



COVER STAFF

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
(さやか)ワンピース¥6,990/RESEXXY 渋谷109店
チョーカー¥1,600/お世話や (さよ)トップス¥4,900、スカート¥5,900/ともにDelyle NOIR 渋谷109店

どこより早く最新情報をお届け♡
お姉さんアゲハ公式
Facebook♡
<https://www.facebook.com/aneageha>

ココでしか見られない写真も!!
お姉さんアゲハ公式
Instagram♡
<https://www.instagram.com/aneageha>



CONTENTS

001 Delyle NOIR 春の最新コーデ

002 連載♡ アラサー女子のたしなみ♡

第16回 ジルスチュアート マカロンクチュールアイズ♡

004 ツヤ肌人気は継続! チークやリップは淡いピンクが気分♪ アイメイクは薄くなりました♡

美人お姉さん
20人勢揃い♡

Spring Make Show♡

“今日オシャレだね”って言われる ピンクはあのブランドにある!

DaTuRa RESEXXY KLEIN CARRY Delyle NOIR rienda DURAS

028 普段着に見えないデニムの選び方と活用法
from RESEXXY JAPAN DENIM

030 DaTuRaで激かわ「おやこーで」♡

032 今月の「イイ女入門」アイテム

第7回 DURASのデニムシューズ

034 ピンク・花・キラキラ全部欲しい♡
アレも欲しい! コレも欲しい! 食欲に春のアレコレ娘♡
世界に一つだけのSpring展示会♡

044 荒木の連載 其の十式「2017年の目標/前進」

046 もう審査落ちとは言わせない!! 究極のお部屋探し案内所♡

048 アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも着替えるのがお姉さんのお約束♡

美人ロング 女っぽボブ 春アレンジCollection

054 MAX54%OFF お姉さんが大好きな3ブランドから新作が届きました♪
姉agehaブランドモール

057 アラサーになったら! 自分に合った方法で賢くダイエットする♡

ダイエットにはMyルールが必要!!!

063 永遠のダイエット家おたん激推し!! Miss.CoCoダイエット講座♡

064 9人のお姉さんたちが「今の私」になるまでの人生の迷いと決意のなれそめを独白!

夢、個性、整形、自立...
冬来たりなば、春遠からじ
~私がより私らしく生きるために決めたこと~

070 夜のOL・美紗のおかわりいかがですか♡

第5回 仕事のヤル気は“担当”しだい 黒い太陽編★

074 新連載 絶対に失敗したくない!! という人のための整形相談所♡

075 カサつき ヒリつき ヘタつき ...どうにかしたい季節の変わり目の肌トラブル♡

ゆらがない女 始めます♡

080 品川美容外科 たるんで狭まった二重幅、ちりめんジワをなんとかしたい!

アラサーに人気の目まわりケアBEST3♡

081 全米を騒がす人気ドラマの日本語版公開に先駆けて、
リッチでピッチでスリラーな世界観をなりきりファッションで先取り!

姉agehaXsugar

feat.SCREAM QUEENS 日本上陸寸前ガイド★

091 見るだけで女が上がる38ネタ!!

目指したいのは派手上品なお姉さん♡
小さな変化で劇的ビフォーアフター♡

色っぽ女っぽのコツ♡



100 Anestagram通信 vol.3

riendaの服を使った
コーデ♡

102 LOVE NAIL vol.13

チョコっとカワイイ♡
大人のバレンタインネイル♡

104 ayuカウントダウン
ライブレポート

106 下田美咲のもういっちょ! 女子力道場
第7回 イイ歳してイタイ!
と見られるアラサーの
分岐点★

107 読者モデル応募シート

116 姉ageha

定期購読のお知らせ

117 INFORMATION

118 最新Entame虎の巻

119 姉ageha

電子版のお知らせ

120 蔵本天外先生の
メンタリズムLOVE -第2回-
「今身につけたい
恋愛術とは?」

121 知らないよりも
知っておいたら
ちょっとイイコトが
あるかもしれません。
お姉さん新聞♡

122 冬枯れBODY、美メンテの旅

124 ムズきゅんバレンタイン

126 今こそ! 人生のお金計画♡

127 本当にあったSNSトラブル

128 花粉症対策

130 病院では教えてくれない
整形の話

132 美容点滴&注射5つ♡

134 Present

135 次号予告&
撮影協力店リスト

秋冬とはココが違う♡

秋冬は、とにかくツヤ感にこだわっていました♡
ベースにオイル入りのファンデを使ったり、リップやシャドー、チークも全部ツヤツヤ々々。テカリとは違う、絶妙な仕上がりを追求していました♡



カラコンはコレ♡

発色がお気に入り♡
ラヴェールの
キャラメルグロウアップ
見たまま発色ですごくキレイ♡ 明るめの色で、瞳に透明感が出る感じもお気に入りです♡

昔より薄くなったけど、ただ引き算するだけじゃ物足りない♡

EYE

ブラウンシャドーの単色使いが主流だったけど、ピンクシャドーの人氣が上昇♡ アイラインは短く、まつエクに移行するお姉さんが急増中♡

ピンクシャドーに合わせて肌感からお洋服までトータルコーディネート♡

専属モデル26歳/東京都
小園優花

優花は
腫れぼったく見えない
ピンクシャドーを
使ったツヤツヤピンク

春らしく、ピンク色を使ったメイクがしたい♡ ベタッと塗っちゃうとピンクシャドーって腫れぼったく見えがちなんです、ラメ感を出せばOK♡

Make♡

ツヤ肌人気は継続！ チークやリップは淡いピンクが気分♪
アイメイクは薄くなりました♡

Spring Make Show♡

美人
お姉さん
20人
勢揃い♡

この春は“ツヤ肌” “キラキラ” “ピンク” がキーワード♡

クローゼットの中身が替わっていくと同時に、メイクも一緒に変えたいのが女心♡ メイク上手なお姉さん20人がこの春したい最新メイクをお披露目します♡ “今っぽいけど個性も出せる” そんなメイクが見つかるハズ♡

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) HAIR_Takemasa EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Eye make process



アイラインは目頭ちょこんから目尻まで一直線♡
目頭にスッとちょこんを描いてから、黒目の上を太く、目尻は下げてからハネるように♡
エム・エス・エイチ ラブライナーリキッド ブラック



下まぶたにもブラウンを重ねてグラデにします♡
こちら先ほどのピンクより短く、目尻から黒目の始まりくらいまでを目安にチップでON♡
RMK フェイスポップ アイズ 05



ブラウンシャドーは二重幅くらいを目安にON♡
アイホール全体に塗っちゃうとピンクが潰れてしまうので、ブラウンは少し狭く二重幅に♡
RMK フェイスポップ アイズ 05



下まぶたにも同じピンクシャドーをのせます♡
目頭から目尻まで細めにのせます♡ こちらはチップを使った方が色を入れやすい♡
RMK フェイスポップ アイズ 05



指で塗った方がラメ感が出やすい♡
アイホール全体にピンク色のシャドーをのせます♡ 目のキワなど細かい部分はチップを使用。
RMK フェイスポップ アイズ 05



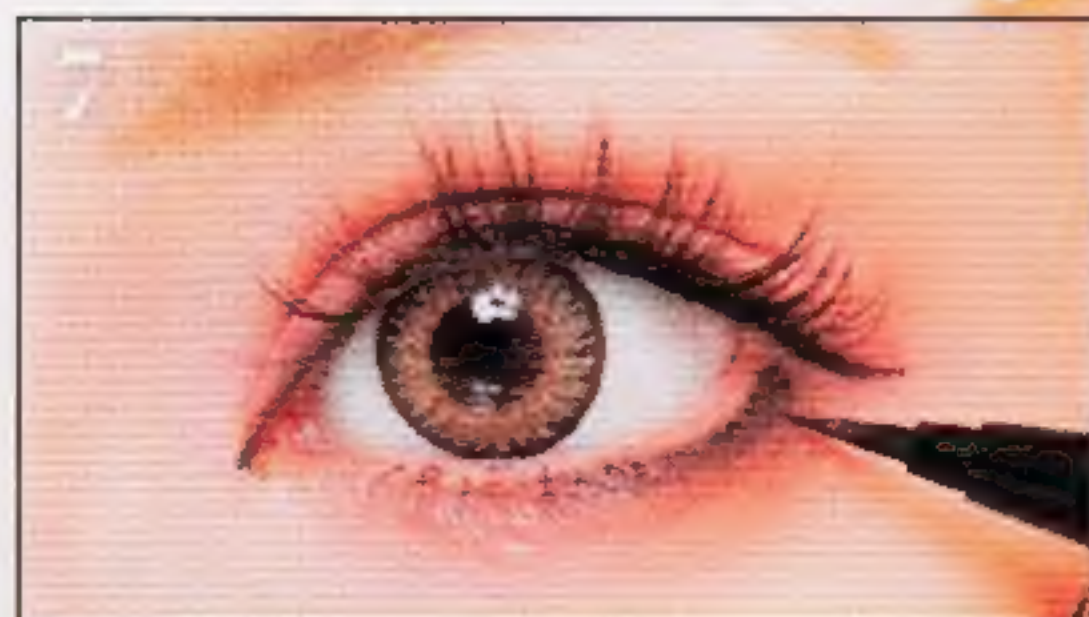
仕上げて涙袋の影を描いて立体感を出したら完成♡
笑ったときに、くぼんだ部分に影を細く入れていきます♡ 目頭側を中心にON♡
ケイト デザインングアイブロウN EX-5



下まつげには2本のマスカラを重ね塗り♡
まつげが黒くぼく仕上がるAを先に塗って存在感を出した後に、Bを重ねてキレイな束感を演出♡
A.M・A・C キガブラックラッシュ B.ディーアップ ウルトラファイバーマスカラBK



上まつげをクリアマスカラでコーティングします♡
まつエクの毛束を整えます♡
あと、コレならまつげも同時にケアできるので一石二鳥♡
BEAUTE Rroirラッシュコーティング



下ラインもリキッドで描いていきます♡
まつエクの隙間を埋めるような感覚で引いていきます。目尻から黒目の端くらいまで♡
エム・エス・エイチ ラブライナーリキッド ブラック



濃いブラウンで締めることでピンクがキレイに発色♡
上下の目のキワにON。上はラインをボカすように、黒目の上は濃いめにのせています♡
リンメル ロイヤルヴィンテージアイズ 003

専属モデル(32歳/東京都)
独身・子供なし
荒木さやか

カラコンはコレ♡

ラニコンの♡
どの色か名前は
忘れちゃった♡
発色が私好みでお気に入り♡
瞳がキレイに見える♡
なんて色だったか忘れてごめんなさい♡

秋冬とはココが違う♡

基本的には
365日変わらないなあ♡
そもそも、あんまり日本にいないから季節感がないのかもしれない(笑)。だから使うアイテムもメイク方法も、大きな変化は特にないな♡



季節も国境も超える♡

さやかの世界基準なスタンダードメイク♡

さやかは アイラインを目の幅に 合わせて 短くした引き算 Make♡

あいかわらず、まつエク・太眉・ブラウンシャドーは変わらない♡
ただ、ちょっとアイラインを短くしてみた♡
なんとなく気分だったから♡

Eye make process



下まぶたにも同じシャドーをまんべんなく♡
プロセス①と同じシャドーを下まぶたの目頭から目尻まで気持ち細めにのせていくよ♡
NARS デュオアイシャドー 3067



ベースのアイシャドーは範囲広めにのせるよ♡
チップで、まぶた全体に大胆に塗る♡
ツヤ感のあるシャドーで、目元が自然にパッチリ♡
NARS デュオアイシャドー 3067



ホットビューラーでキレイにまつげを整えればOK♡
余計なマスカラの液や、ダマになった部分を整える♡
ラフにサッとふいていくよ♡
デスコム Me-up ホットビューラー TL324



マスカラは上下にたっぷり塗っておくよ♡
まつエクしてるから、そのままマスカラを塗ればOK♡
ボリュームが出るようにたくさん♡
メイベリン ボリュームエクスプレス ハイパーカーラー ブラック



リキッドラインを重ねて目元に存在感を演出♡
ペンシルラインの上からリキッドをON♡
まつげのキワを埋める。目尻のキワで止めるよ♡
トム フォード アイディファイニング ペン



ペンシルライナーを使うのは上まぶただけ♡
上だけ、目のキワにラインを引いていく♡
まつげの隙間を埋める感覚で描くのが◎♡
シャネル ル クレイヨンコールド 61



濃いシャドーを塗り重ねて自然なグラデに♡
少し範囲狭めに、二重幅にON♡
ラフに塗ってもキレイに仕上がる便利なシャドーだよ♡
NARS デュオアイシャドー 3067

Eye make process



下まぶたにも同じシャドーをのせて目を囲むよ
同じ色を下まぶた全体に★
目尻側がプロセス②でのせたシャドーと繋がるように♡
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067



ブラウンシャドーを目頭から目尻までON★
薄い方のブラウンシャドーを塗るよ♡ 二重幅にのせつつ、チップで軽くボカしていく♡
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067



新作のクリームシャドーをまぶた全体に塗るよ♡
買ったばかりのシャドーを早速使用♡ まぶた全体と、目頭側にのせて立体感を出すよ♡
ジルスチュアート ジェリーアイカラー-N003



下まぶたにシャドーを重ねて少しタレ目に♡
下目尻から、真ん中ちょっと超えるくらいまで濃い方のブラウンをのせて自然なタレ目♡
NARS デュオアイシャドー ISOLDE 3067



上ラインはつぎのステップよりも長めに引くよ♡
上の目のキワギリラインを描くよ。なるべく細く、目尻側の延長線上にスッと下ろす♡
ロインメイク スムースリキッドアイライナー-01



上つけまは同じものを2枚重ねてつけてハッキリ目々♡
つけまは、毛束1つ分ずらして重ねてる♡ 目尻側から合わせて目のキワに沿ってON♡
ダイヤモンドラッシュ シークレットeye



下目尻にものせることでバランスの良い目元に♡
プロセス④と同じ色を下目尻に重ねるよ。バランスを見ながらチビチビと塗って微調整♡
ブリジット ロマンティックアイズ GD-1



マットなシャドーで上ラインをボカすよ♡
チップにシャドーをとりボカす。マットで軽い茶シャドーでなかなか無いカラコは貴重♡
ブリジット ロマンティックアイズ GD-1

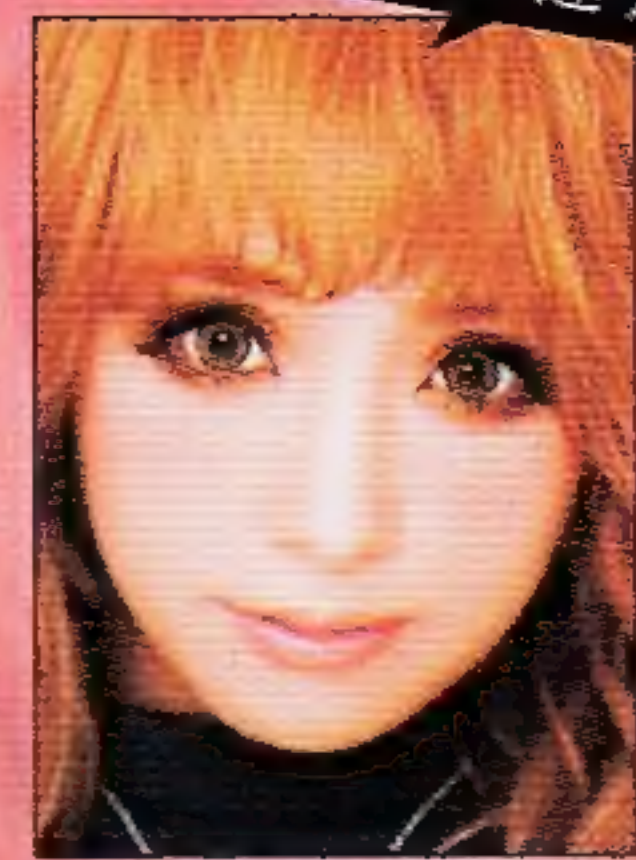


上下のつけま同士が目尻側がちょうどぶつかるように♡
下つけまをキワに沿ってつけるよ♡ 上つけまの目尻と、ちょうどぶつかる意識しながら♡
ダイヤモンドラッシュ ハニーeye

カラコンはコレ♡

ディアクイーンナチュラルブラウン♡
自然な発色が今日の気分♡
普段はヘーゼルブラウンが多いんだけど、今日はコレ♡ たまには変えてみたくて♡

秋冬とはココが違う♡



メイク方法も使うアイテムも同じ♡
もはや前髪があるかないかの違いしかない♡
つけまもリップもシャドーも、なくなったら同じものを買って直すという暮らしをしてるよ♡

専属モデル 33歳/東京都
独身・子供なし
櫻井莉菜

研究に研究を重ねたメイクに
きらめき足してマナー知らず♡

莉菜は マイベストメイクに ツヤ感をトツピング

基本的に何事にも「安定」を求めているから、メイクもコレと決めたからあまり変えない♡
今回は、新たに購入したコスメを投入してみた♡

Eye make process



目尻からピンクのグラデーションにしていくよ♡
目を閉じたときに見えるように意識して、目尻側にピンクシャドーをラブにのせておくよ♡
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ



上まぶたと涙袋にシャドーを重ねる♡
上まぶたは目尻から真ん中くらいまで、涙袋は目尻2/3の位置にのせて程よいグラデーションに♡
エチュードハウス アイカラー インザカフェ



まずは涙袋にシャドーをのせて程よくふっくり♡
★マークのシャドーを涙袋全体にのせていくよ♡ 肌より1トーン明るい自然なベージュ♡
エチュードハウス プレイカラー インザカフェ



アイラインは上下に細く目の形に沿って引くよ♡
上は目頭から目尻長めに。目尻は軽くハネるようにしてる♡
下は目尻2/3くらいに描く♡
ヴィセ リシェ リキッドアイライナー-BK001



目尻側にはラベンダーをのせて自然な仕上がり♡
薄い発色のラベンダーシャドーを、上まぶたの目尻側にのせて、先にのせた色と馴染ませるよ♡
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ



2色をMIXして上まぶたの真ん中あたりにON♡
ピンクとラベンダーをMIX、プロセス③でのせたピンクとグラデにするよ♡
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ



つけまは自まつげをマスカラで馴染ませる♡
マスカラがダマにならないように丁寧に塗っていく♡ 下は塗らずにそのままOK♡
Diorアディクト イットマスカラ092



普段はまつエクだけど今はお休み中なのでつけまを♡
つけまは上だけ♡ 目のキワに沿って、毛先がキレイに上向きになるようにつけるよ♡
ダイヤモンドラッシュ シークレットeye



下ラインだけシャドーでボカして馴染ませる♡
パープルと茶色の中間みたいな不思議な色のシャドーでボカす♡ この絶妙な色が♡
イヴ・サンローラン パレットマキアージュ

カラコンはコレ♡

ラヴェールのアクアリッチアッシュグレイージュは透明感とサイズが好き♡
このシリーズはサイズ14.2ミリだから大きすぎず小さすぎず♡ ちゅるん♡

美咲は甘くならない オトナのピンク

目元とリップはピンクで統一したよ♡
ただ、ピンクと言ってもガーリーにはしたくなくて♡。他の色とMIXすることでオトナっぽくなる♡

甘さ控えめ♡
姉ならではのピンクの使い方はコチラです♡

秋冬とはココが違う♡



ベージュ系のヌーディなリップが多かったかな？
今よりも全体的に使ってる色味が少ないね♡
例えば、最近ちゃんとグロスを塗るようになったんだよ♡
ベースは相変わらずツヤ肌が好き♡

カラコンアドバイザー 33歳/東京都
独身・子供なし
美咲さん

ライター&TOKYONADESHIクワガタ(37歳/東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん



涙袋を作って優

Mal 008

寒い時期は涙袋に白
シャドーを使ってた
んだけど、春になる
と気分的に肌馴染み
のいいゴールドに変
更したくなるの♡
ラインはタレ気味に
して女性らしく♡

冬はバキッと
した感じ
春はカラフルな
涙袋のシャドーが
白くて、リップも
濃いめのカラー
今よりもキツめの
メイクに見えるか
も？ やっぱり春
は明るい色を使
いたくなるなあ♡

秋冬とはココが違う♡

ダンサー（39歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

カラコンはコレ♡

クイーンレンズのポニーブラック
14.5は黒すぎたかな…♡
とりあえずコレしかなくてつけてきたんだけど、本当はもっと茶色い方が好みだったなり

Eye make process

涙袋にゴールデンシャドーと
 ラメライナーを重ねる。最初
 にAを涙袋のふっくらしたと
 ころにのせて、上からBのシャ
 ドーを重ねて立体感を演出す。最初にアイラインから
 スタートさせるよ。Aで上まぶたのインライン、B
 で上からキワミラインを引い
 て、目尻はBでオーバーにするよ。

A.エチュードハヴ
ス ティアーライナ
ー #1 B.THREE
シマリング 44.

上ラインにトラインを
 リキットで描いて完成。
 フラウイングヤードでラメ感
 をボカして自然に☆。

下ラインは目尻側に細くピツと
 軽く描く感じが コロにブレイン
 を入れるとグロ目感が増す♥
 そのままだと涙袋がキラキラ
 すぎるから、抑えるためにシ
 ャードで軽くボカしておく。

④ テグザリ キャンツ
 コフレドール ビューテ

トライナー B1999
イオーラアイズ 02

まなカは色よりもツヤで魅せる爽やかMake♡

ベースにツヤ感が出るアイテムを使ってるから、そこを殺さないようにシャドーもツヤ感を重視してる♡

Eye make process



ツヤ感をプラスするために、さらにシャドーをのり!

①と同じ場所に、ラメ入りシャドーを塗るよ♡ほんのりピンク色で、ツヤ感が出る♡

ルナソル ジェミニナイトアイズ05

今シーズン流行のラメパールトーンカラーを

同じく上まぶた全体に、★マーのシャドー2色をMIXして塗り重ねる。絶妙な色合いが♡

メイベリン ノードパレットブラッシュ01

ツヤ感が出るシャドーを、指で取って、時々全体にのり

はまる♡コレで、ツヤ感が出る♡

ルナソル ジェミニナイトアイズ05



下ラインは目尻側1/2に細く描いてるよ♡

目のキワに沿って描いてる♡目尻も、目の幅に合わせて。下はオーバーにしないよ♡

ディーアップ シルキーリキッド アイライナー、漆黒ブラック

先に上ラインを引いて、目をパッチリさせる♡

目のキワに沿って、目頭から目尻まで、目尻は、自然な流れで描くよ♡

ディーアップ シルキーリキッド アイライナー、漆黒ブラック

ツヤ感が出るシャドーを、指で取って、時々全体にのり

はまる♡コレで、ツヤ感が出る♡

ルナソル ジェミニナイトアイズ05

潤いと透明感が溢れ出す濡れシャドーメイク♡

北新地バー・コミュニケーション オーナー (30歳/大阪府) 独身・子供なし まなかさん

カラコンはコレ♡

ピンクがかって、明るすぎず暗すぎない発色も好き♡

秋冬とはココが違う♡

練りチークや練りハイライトを使った★ベースはもちろん、他の部分もツヤを出すために試行錯誤♡ちなみにツヤベースは継続中♡



2017年、春! アイメイクに関するトピックスをまとめました♡

メイクの印象をもっとも左右するのは、何と言ってもアイメイク♡日々変化する、目元にまつわる情報をまとめたのでご参考まで♡

Eye make news 2 「とりあえずフチありのブラウンが Teppan」というカラコンの定説が破れつつある♡

優花

サイズよりもつんと目の奥まで入るラヴェールのキャラメルグロ♡透明感のある色が◎。今一番お気に入りのカラコンです♡

げいこ

Geenieのナチュラルグレイは、いかにもなブラウンじゃなくて、とっても自然♡

祐香

黒目がクリッとしてくれる発色のカラコン! Geenieの桃玉♡黒目が大きく見えるから、目の存在感が出る♡。自然なピンクブラウン♡

美咲

不思議なクレー♡ラヴェールのアッシュグレイは、グレイだけど濃すぎず薄すぎない発色がクセになる♡

まなか

優しい目元を演出してくれる甘めブラウン♡ピンクっぽい発色でふんわりした雰囲気演出♡キャンマジのシュガーブラウンだよ♡

Eye make news 3 秋冬の間は眠っていた“キラキラしたい♡”欲が復活!♡

弥生

まつげを伸ばしたいから、シャドーは色よりもツヤ感を重視♡まつげを濃くしたから、毛束を強調するためにシャドーはカラーレスでツヤっぽく♡

あい

顔全体の印象をぐっと良くするアイメイク♡ツヤ感があって、薄づきの発色が◎のAは下まぶたにのせると華やかに♡ Bは涙袋用♡

ITEM♡ Aディクシオン ザ アイシャドウ 092

ITEM♡ A.ランコム マイバリジャン パステル B. ジルスチュアー トアイリッド02

Eye make news 1 空前のまつエクブームが到来!!

さやかと祐香が通ってるサロンはココ♡

DOT1101 東京渋谷店

両目で120本♡カールが下がりやすいところがお気に入り。サロンのシートが快適でよく寝ちゃう(笑)。

Cカールが祐香の定番♡

優花とりえが通ってるサロンはココ♡

Teddy+

本数とかつけ方はいつもお任せ。自然に盛れて長もちするようにお願いしてるよ♡すっぴんでも目力が出る♡

店長さん指名♡

まなかが通ってるサロンはココ♡

七瀬が通ってるサロンはココ♡

アンクロエ 南森町店

まつげ専門店マール新宿店

歌花が通ってるサロンはココ♡

げいこが通ってるサロンはココ♡

アイラッシュサロン ベラーノ

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

まなかが通ってるサロンはココ♡

両目で100本♡

まつエクしててもつけまをつけてたけど、男ウケを気にしてまつエクのみに♡上下つけてるよ。

Choclip

春っぽさを演出しつつ
血色よく見せたいノ

のせる位置や質感、発色によって、実は大きくイメージを操作できる
のがチーク♥ この春はピンク系をソッと入れるのが人気です

自然なグラデで内側からにじみ出るような血色肌に♥

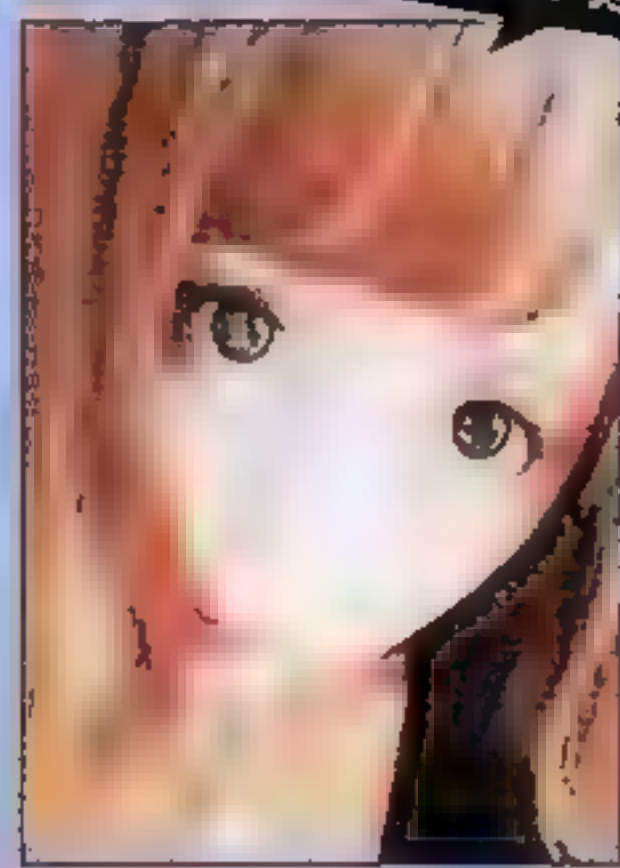
専属モデル (24歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

カラコンはコレ♥

ミズリリア day
ソブレ
フライントゴールド
直径14.2ミリだけど、フ
チがあるしちゃんと目力
が出る♥ つけたときの
白目とのバランスも◎

秋冬とはココが違う♥

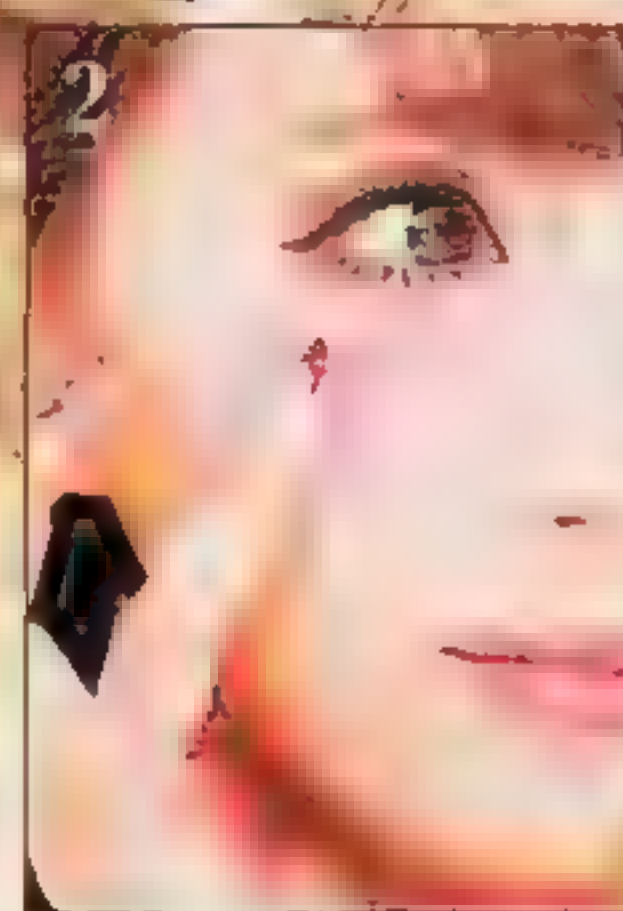
まつげを濃いめに
して、パッチリし
た目元になるよう
に意識♥ アイ
シャドーが薄づき
な分、チークとリ
ップで色味を出し
てる感じだよ



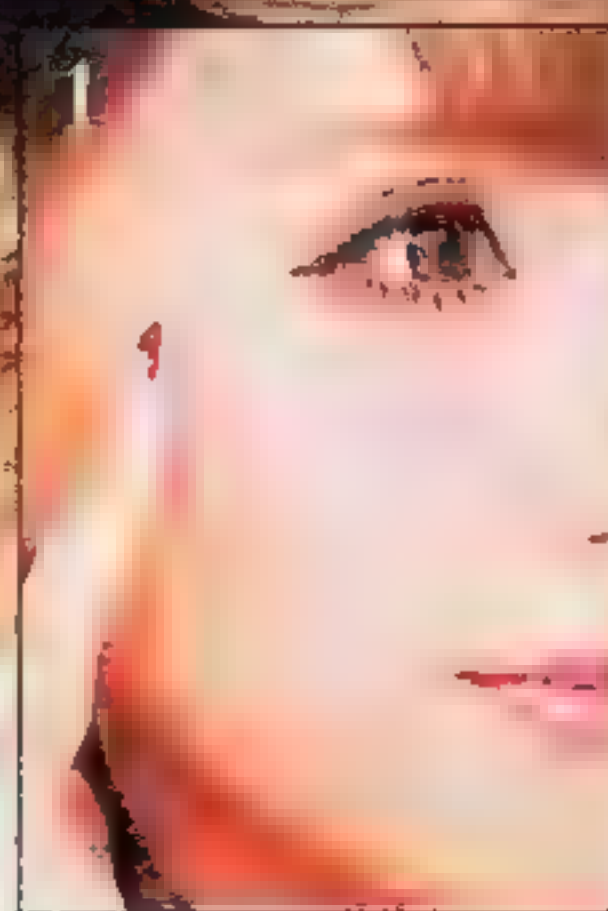
弥生は チークの入れ方で 面長な輪郭を 目くらまし

自分の輪郭がイヤだからチークの入れる位置でカバー♥ 色は、オレンジ系だと顔が暗く見えちゃう気がするからジューシーなピンクが自分的にベスト

cheek make process



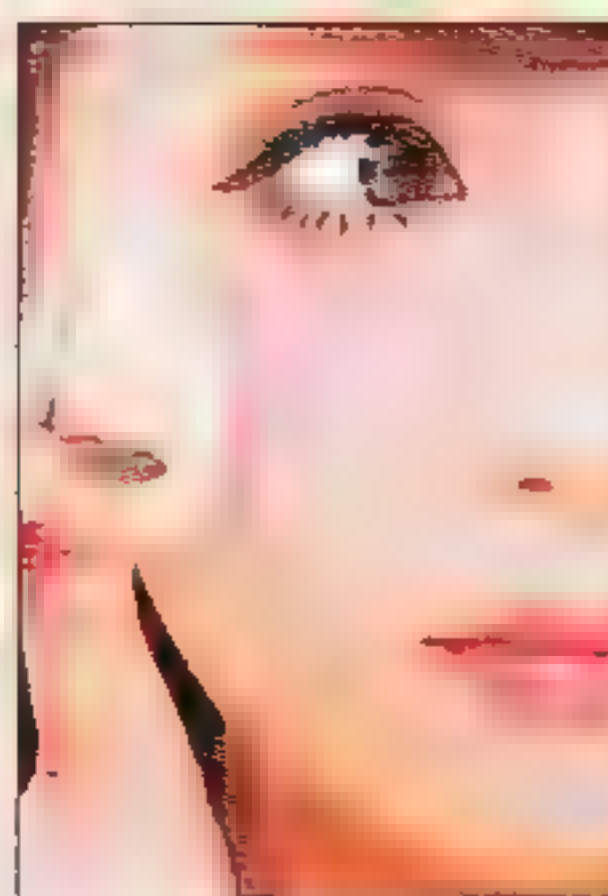
濃いめのピンクを
重ねてグラデに
していくよ
プロセス①のピンクより
濃いめの色♥ ★マ
ーグの2色をMIXして、
同じ場所に重ねるよ
ジバンシール・プ
リズム・イシムリ
ップ&チーク ユ
フォリックピンク



最初に①の
ピンクを塗った
馴染ませるノ
2色をMIXさせて、頬の
上め横長にのせてい
く♥ 横長に入れると面
長解消に♥
ジバンシール・プ
リズム・イシムリ
ップ&チーク ユ
フォリックピンク



仕上げにパウダー
チークを重ねて
ふわっとさせるノ
同じく頬の上側、横長に
パウダーチークをON。重
ねた方が色もちも良くな
るし発色がキレイ♥
★
コージー・ティップ パ
ウダーチーク 桃花色



スポンジを使った方が
より自然に馴染む気がするよ
指でもいいけど、スポンジの方
がムラなく仕上がる♥ ボンボ
ンと軽く叩いて馴染ませるよ

けいこは ヌーディな ピンクベージュ 主役にした お上品 make

寂しいことに、まっピンクが似合わなくなってきて♡でも春だしピンクを使いたい!考えた結果、ピンクベージュにしたらじっくり♡

カラコンはコレ♡

Greennewウィンドス
ボーダー ナチュラル

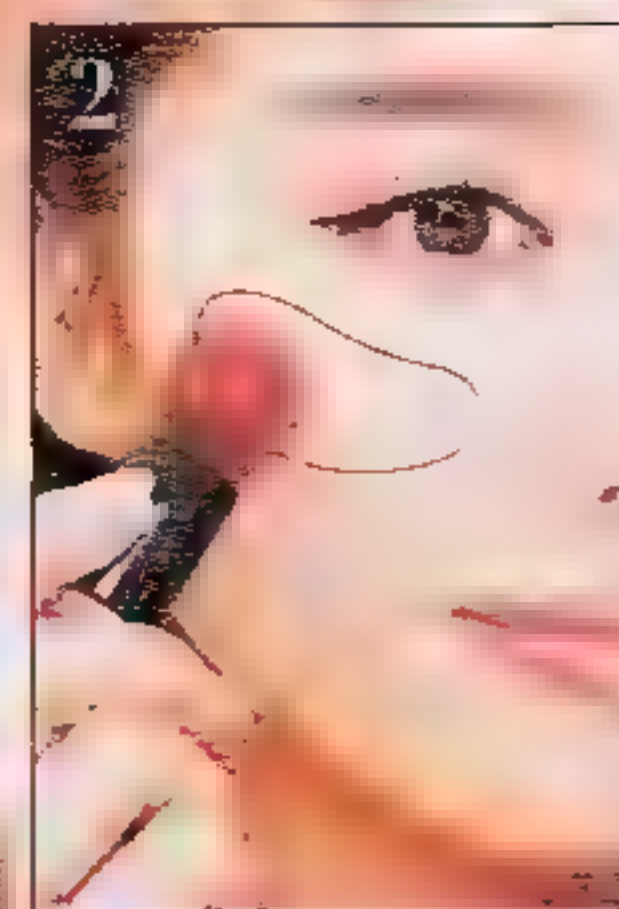
カラコンのサイズをだんだん小さくしていって、コレは14ミリで、本当に裸眼みたいに自然♡

甘いだけのピンクは卒業♡
ベージュを混ぜてオトナっぽく♡

Cheek make process



スティックチークは指にとって馴染ませます♡
チークのベース的な役割。丸い形になるよう意識しながら、ポンポン馴染ませていきます♡
エスブリーク
メルティフィックスチーク
BE300

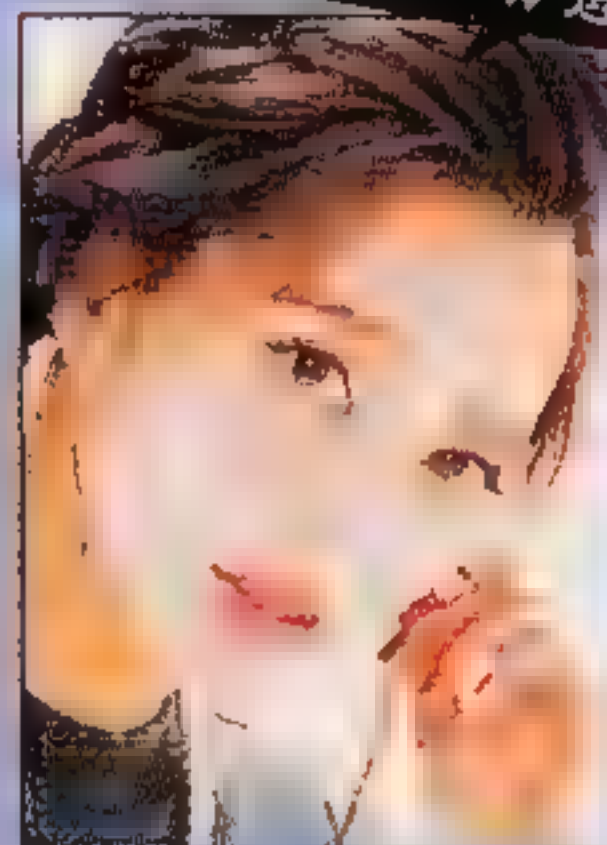


今度は頬長になるように、ワッダーチークを塗ります♡
①でツヤ感を演出したので、次に色をのせます♡ チーク全体をブラシにとって頬にON♡
エスブリーク
メルティフィックスチーク
BE300



顔のタテ幅を小さく見せるひと手間♡
②のブラシを、そのまま髪の生え際とアゴにON。ブラシに残った少量のチークをのせる♡
エスブリーク
メルティフィックスチーク
BE300

秋冬とはココが違う♡



この春から、ヌーディなピンクを投入するように♡前は赤とか濃いめのリップも好きでしたが、老けて見えると気づいてやめました♡

専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人、娘2人
けいこ

Cheek make process



頬の上側、横長に入れて自然な血色とツヤ感を演出♡
パフでポンポンのせるよ♡ 微調整したい場合は、指で馴染ませればキレイに仕上がる♡
ロレアル
パリクッション
ヨンブラッシュ
P3

秋冬とはココが違う♡



秋冬はオレンジ系が好きだったけど、春はピンクが使いたい気分♡ パステルカラー系のお洋服を着るようになるから、ファッションとも合う♡

アンジェラベイビー大好き♡
目指すはコリアン風ツヤ肌美人☆☆

美容プロガー(30歳/大阪府)
独身・子供なし
久保七瀬さん

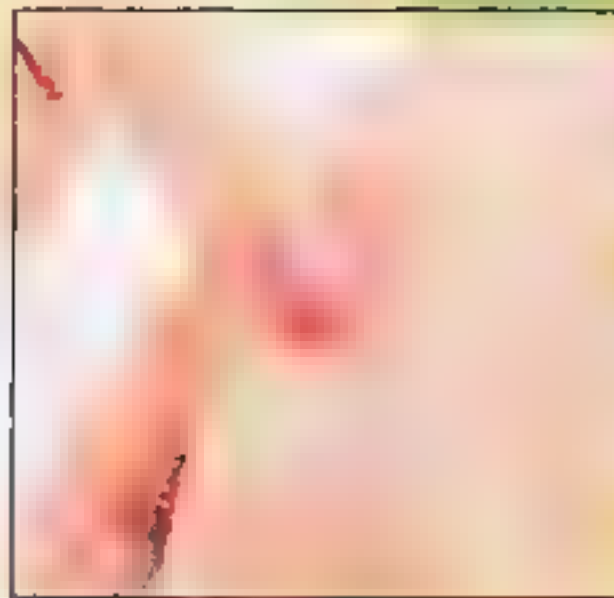
七瀬は ベースもチークも ツヤ感命の水光肌

韓国の人って、お肌ツヤツヤのイメージ♡ あ的美肌になりたくてベースからチークまでツヤ感重視♡ 中でもクッションチークはHIT♡

カラコンはコレ♡

とにかくフチがしっかりしてるから、直径14.2ミリでもちゃんと目が大きく見えるところが♡

Cheek make process



クリームチークは
手の甲で温める



直で頬にのせると、固
すぎてムラになりやす
いから、手の甲でくる
くるとなじませておく

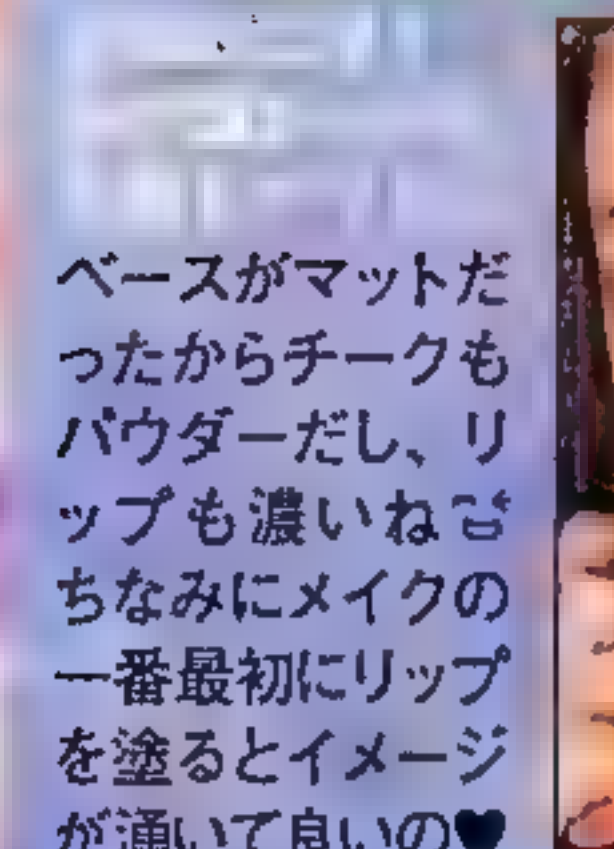
MIMC ミ
ラル クリ
ミーチーク
07



指で直接頬に
のせて馴染ませる

笑ったときに一番高くな
る部分にON。輪郭
がたまご型だから丸く
のせるとバランス◎

秋冬とはココが違う



ベースがマットだ
ったからチークも
パウダーだし、リ
ップも濃いね。こ
ちなみにメイクの
一番最初にリップ
を塗るとイメージ
が湧いて良いの



みずみずしさとやわらかさが
同時に出来る神チーク

カラコンはコレ

VANITY Shine
LOVE BROWN
14.5ミリを愛用
フチはしっかり、中央の
色は薄いのが好み。つ
けてて目が痛くならない
ところも嬉しいポイント

ダンサー(28歳/東京都)
RIRIさん
独身・子供なし

RIRIは 石原さとみとか ひなのちゃんみたいく フェミニンな顔立ちに なりたいたいふんわり

元々の顔立ちが濃いから、マット系や発色抜群!
みたいなコスメを使うとケバくなるの。今回
は、色よりもツヤを意識したメイクにしたよ

歌花はチークを クマ隠しにも活用した 一石二鳥な血色

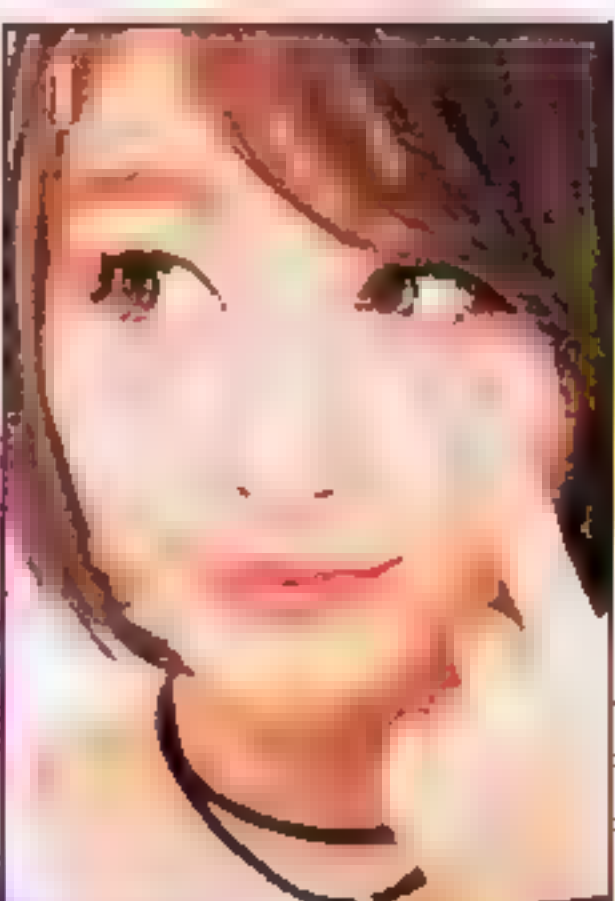
やっぱり春だし明るい色を使いたい。ピンクのチークに合わせてシャ
ドーもピンクブラウンに。青グマは反対色のピンクでカバー

Cheek make process



同じく指のお腹を
使って丁寧に
ボカしていくよ
くるくる円を描くように
ボカしていくと、自然に
仕上がる。叩くとい
うより滑らせる感じ。

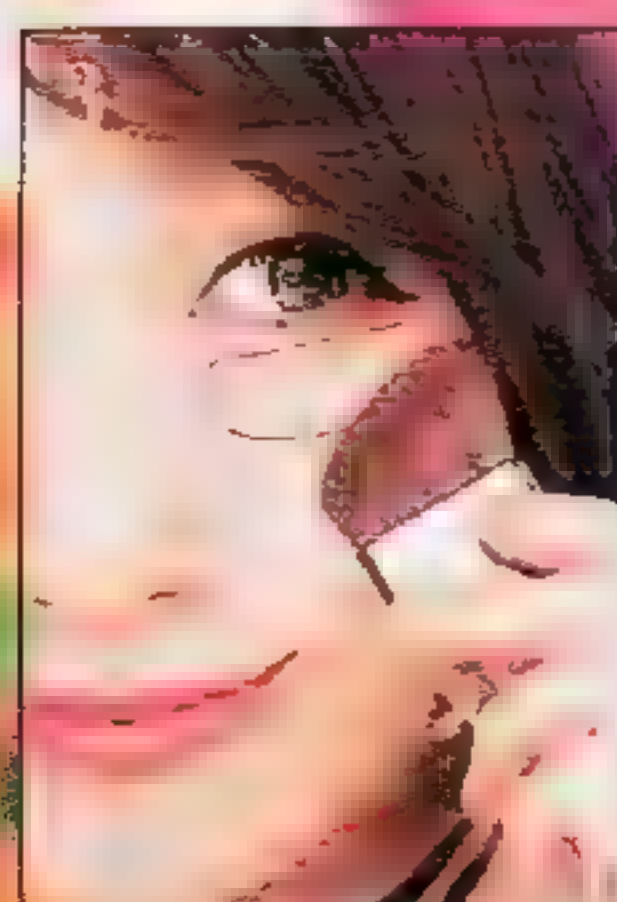
M・A・Cブラ
ッシュシア
ード
ーシマード
リミックス



黒目の下あたりに
ランダムにチーク
をのせるよ

指でチークを取ったら
ポンポン置いていく。
クマを隠したいので、涙
袋にものせる勢いで

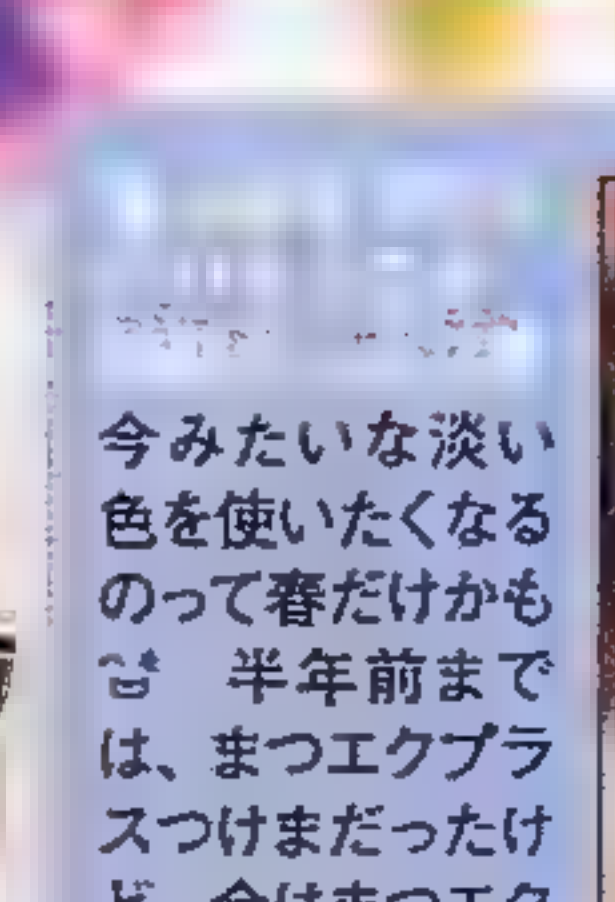
M・A・Cブラ
ッシュシア
ード
ーシマード
リミックス



上から這うチーク
を重ねて立体感
を出せば完成

ブラシをタテにしてチ
ークを重ねる。目の
ヨコ幅と同じくらいにの
せると自然に見える

ディオール
ブラッシュ
#939



今みたいな淡い
色を使いたくなる
のって春だけかも
。半年前まで
は、まつエクブラ
スつけまだったけ
ど、今はまつエク
のみ



秋冬とはココが違う

お仕事お休み中
(23歳/東京都)
歌花さん
独身・子供なし

自然とクマが隠せちゃう

カラコンはコレ

EBIGON
ラブリーブラウン
直径15.5ミリ
何と言ってもレンズ直径
が大きい! 大きさ重視
の私としては嬉しい

2017年春の新作限定! チークをつけ比べしてみました♡

人気コスメブランドの新作チークを、弥生がつけ比べてみました♡ プチプラからデパコスまで幅広いラインナップでお届けします♡

キャンメイク クリームチーク 15

¥580/井田ラボラトリーズ



使用 ITEM

女のゴラシさを引き出す
ガリリなピンクベージュ♡

クリーミーな質感で、頬にのせたときはしっとり♡のぼしていくとサラサラになって馴染むよ。

発色 ツヤ
もち テクスチャー

キャンメイク グロウ フルールチークス 08 (限定色)

¥800/井田ラボラトリーズ



使用 ITEM

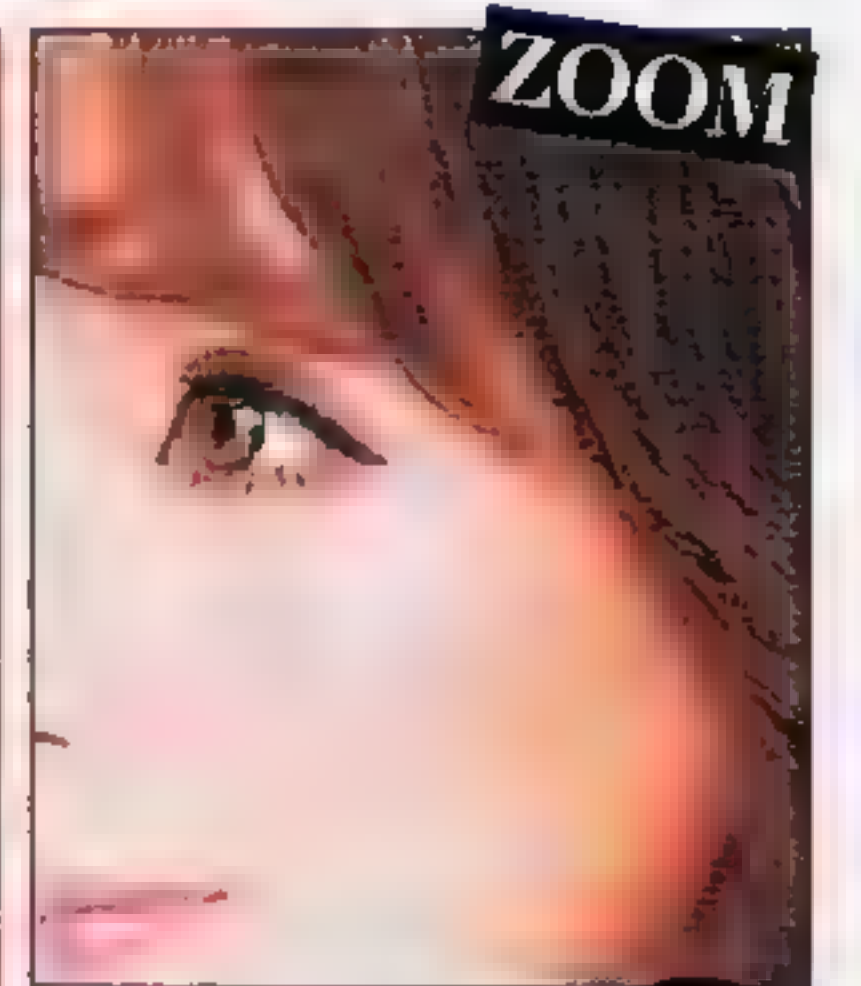
お肌をキレイに見せる
フューチャピンク♡

チーク全体をブラッシュでくるくる混ぜて頬にON♡仕上げに、左上のグロウパウダーを重ねるとツヤ感UP♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

RMK フェイスポップ クリーミィチークス 03

¥3,200/RMK Division



使用 ITEM

細かいパール感でしっとり
ツヤツヤ肌になれる♡

頬の内側からしみ出るような、かわいいピンク色♡ 付属のスポンジでのせると、よりフィット♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

M・A・C カジュアル カラー×6 エンハンスミー (2/8 限定発売)

¥5,700/M・A・C



使用 ITEM

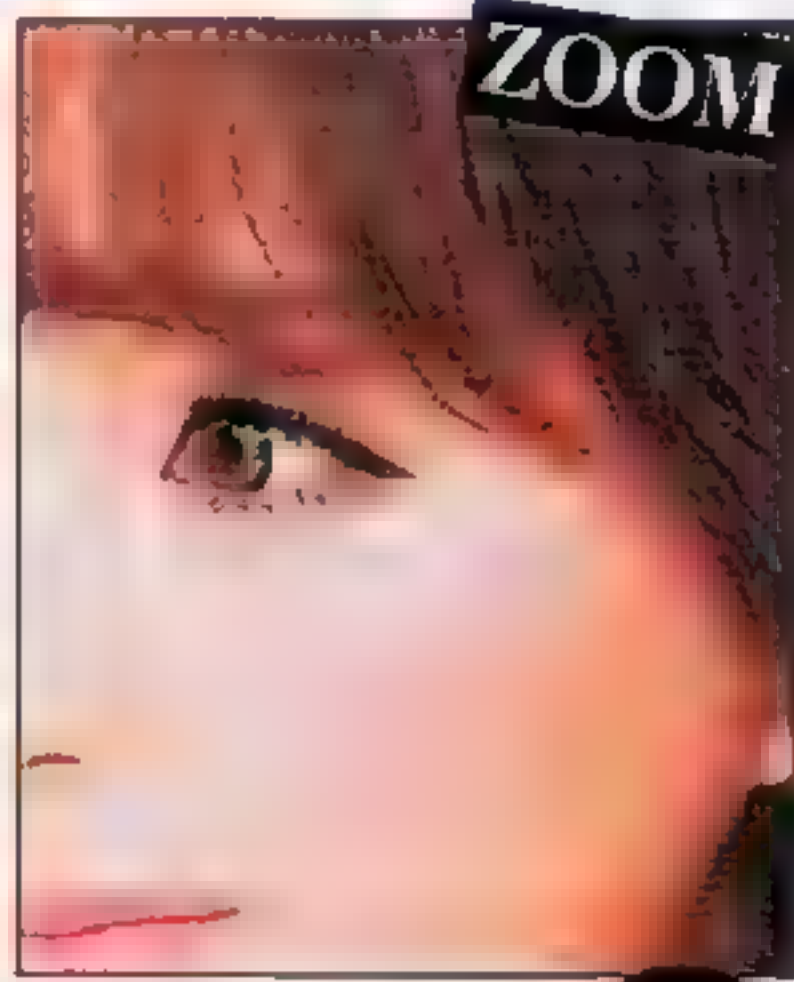
頬の高め位置に入れると
かわいいほんのりレッド♡

血色良く見せたいときにオススメの赤いカラー♡。自然なツヤ感が出る、やわらかいクリームチーク♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

ジルスチュアート ミックスブラッシュ コンパクト モアカラース 23

¥4,500/ジルスチュアート ビューティ



使用 ITEM

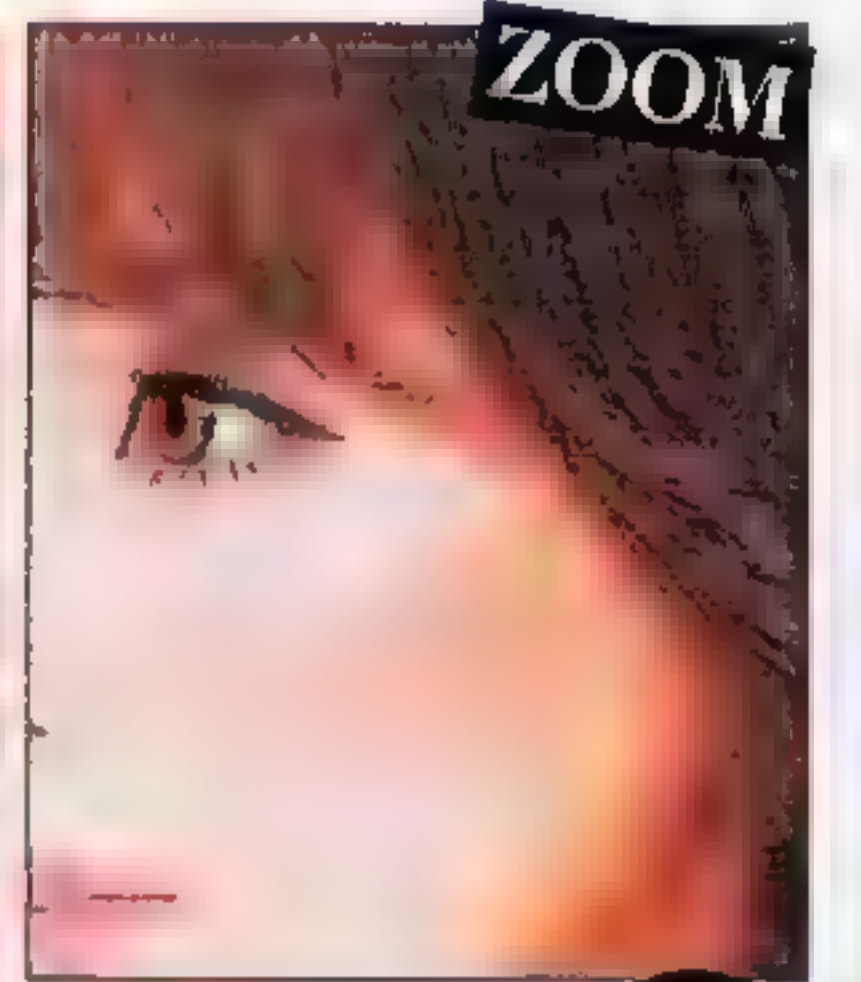
ふわっとした塗り心地♡
セミマットな仕上がりに♡

9ブロックに分かれて様々な色がIN。その日の気分ですてきな色を見つけることも♡ 発色もキレイ♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

RMK フェイスポップ パウダーチークス 01

¥3,200/RMK Division



使用 ITEM

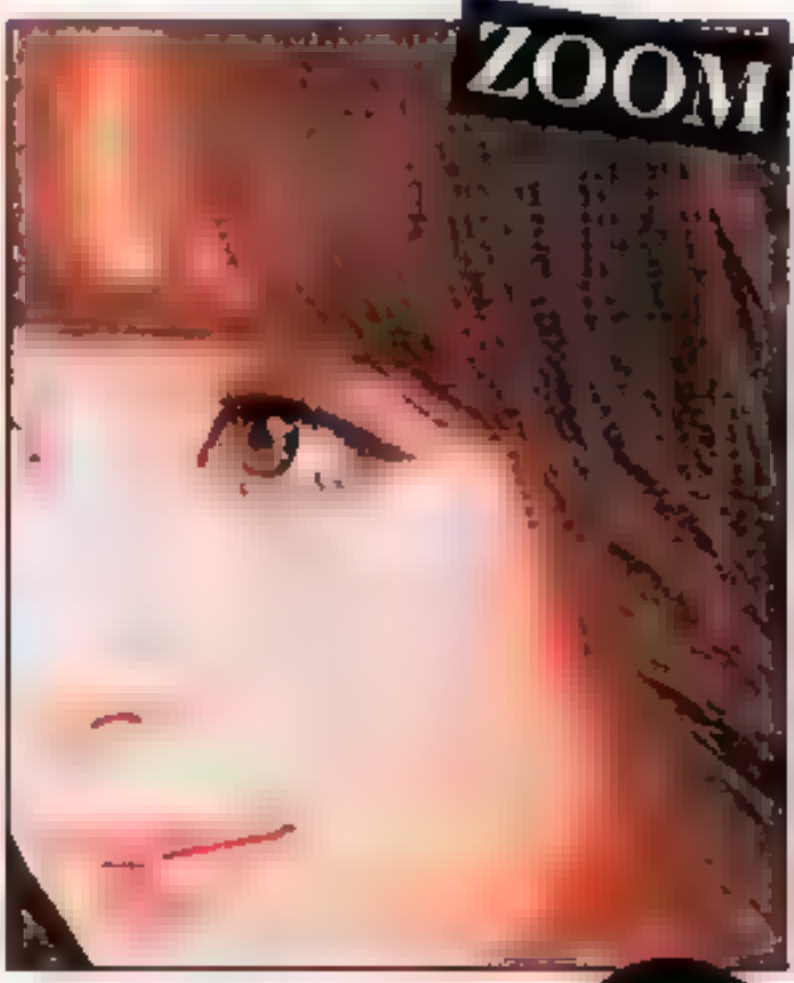
色は控えめ★
光沢感を与えてくれるオトナ肌♡

シャープな印象に見せたいときにオススメ♡ お肌に溶け込む自然な色味と絶妙なツヤ感がクセになりそう♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

M・A・C カジュアル カラー×6 エンハンスミー (2/8 限定発売)

¥5,700/M・A・C



使用 ITEM

ほっぺに仕上げたい日の
ホントにピンク♡

発色の良い濃いめピンク♡ 塗る量で発色を微調整できる♡ クリーム状ならではのツヤ感♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

イヴ・サンローラン フェイスパレット ストリート&アイ

¥7,600 (限定品) /イヴ・サンローラン・ボーテ



使用 ITEM

少しの量で力強く発色する
フレッシュなコーラルオレンジ♡

春〜夏に使いたくなるオレンジ色♡ 鮮やかな発色で、自然な血色感を演出してくれるアイテム♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

RMK フェイスポップ クリーミィチークス 04

¥3,200/RMK Division



使用 ITEM

発色抜群なのに上品に
仕上がる魔法のチーク♡

濃いめのピンク色も、ツヤ感を出せば子供っぽくならない♡ こちらも付属のスポンジでのせると◎♡

発色 ツヤ
もち テクスチャー

LIP MAKE PROCESS

今年の春は、もっとツヤツヤぷるぷるしたい気分♡

LIP

リップのみで仕上げる時もあった。マツな質感が流行った時もあった。でも今は、自然なツヤと立体感、ピンクリップが人気の様子♡



まず唇全体にリップベースを塗って表面をなめらかにリップクリーム代わりにベースをON。口紅やグロスの色もちが格段に良くなるよ♡

M・A・C プレップ プライム リップ



ほんのりピンクに色づくリップクレヨンを使うよ♡コレも唇全体に♡クレヨンタイプだから塗りやすい♡ほんのり色づくピンクベージュ♡

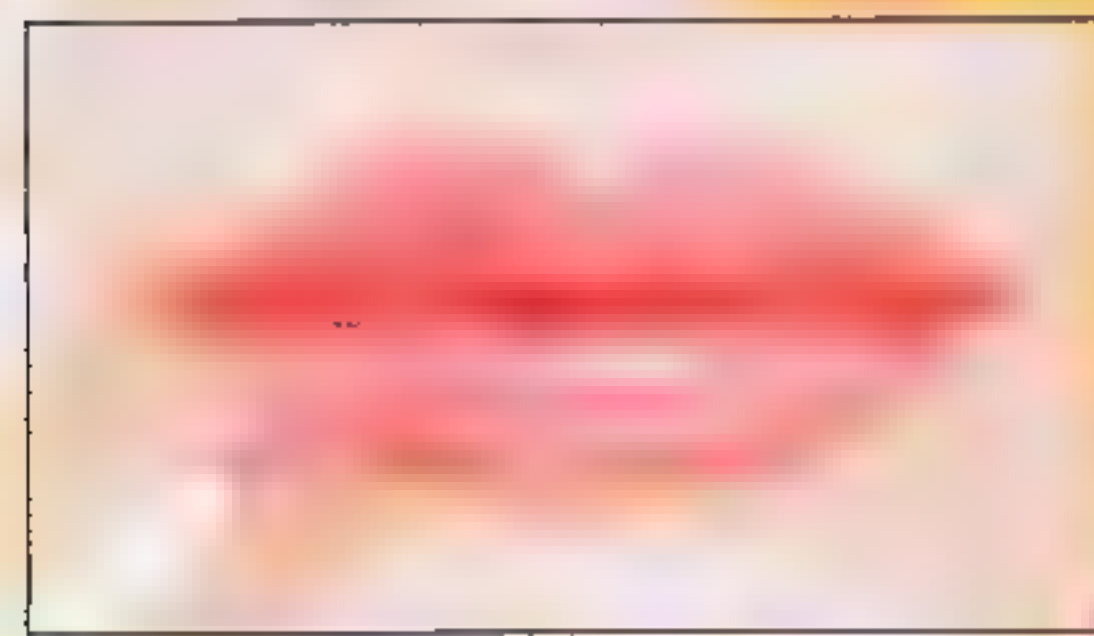
インテグレート ボリュームバームリップN BE382



このリップの発色が今日のメイクの王様だよ♡

ちゃんと唇全体に色がつくまで、何往復もたっぷり塗る♡ マット寄りだけど、なめらかで潤う♡

ロレアル パリ カラーリッシュ ユモイストマツBP501



塗ったときのビリビリ感が心地良し♡グロスをON♡

色々な美容成分入りで、シワを改善してくれて唇ふっくら♡ツヤツヤと仕上がる。

ラシャスリップ (リップ美容液) PK332

専属モデル (33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

フェロモンの象徴リップはぷるぷるりさせるのが正解♡

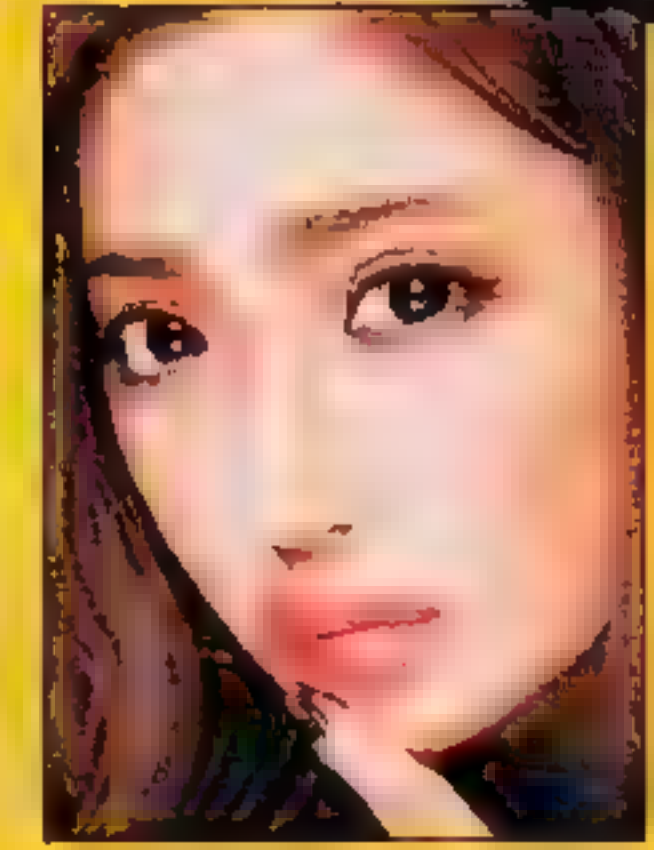
沙世は プルプル感を出したいからリップを 4本重ねてる MAKE♡

その昔はコンシーラーを使ってマツにしてたけど、最近はずんときゃん♡ いろんなアイテムを重ねると自然に立体感が出るよ♡

カラコンはコレ♡

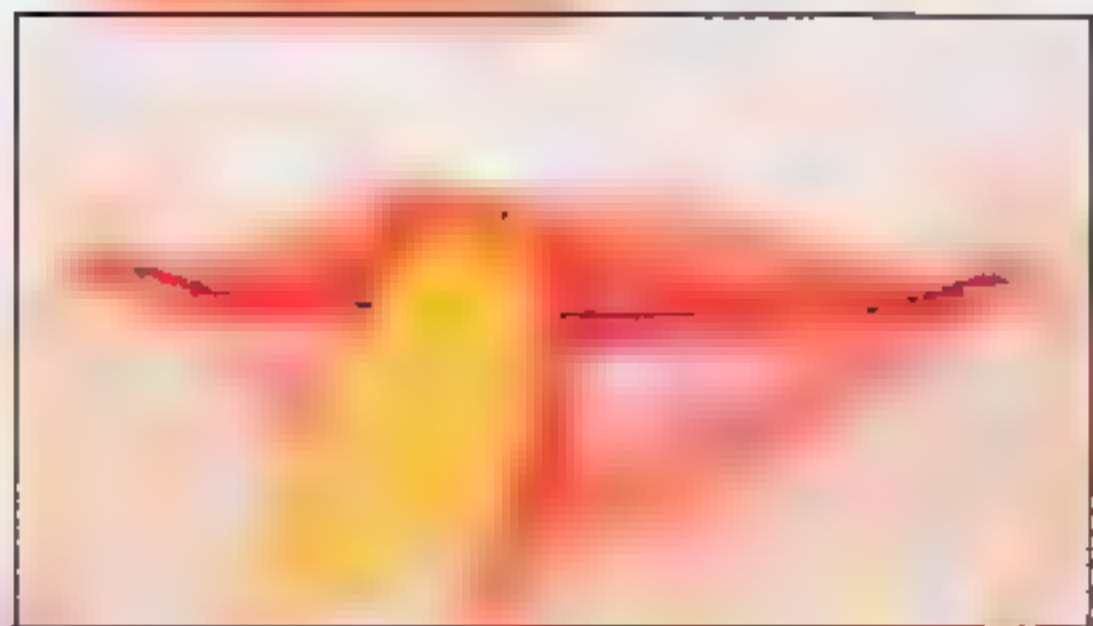
キューティーダールのCute Honey♡サイズも色々♡元々白目がちだから、サイズは大きめが好き♡コレは14.5ミリだから沙世的に♡自然な色。

秋冬とはココが違う♡



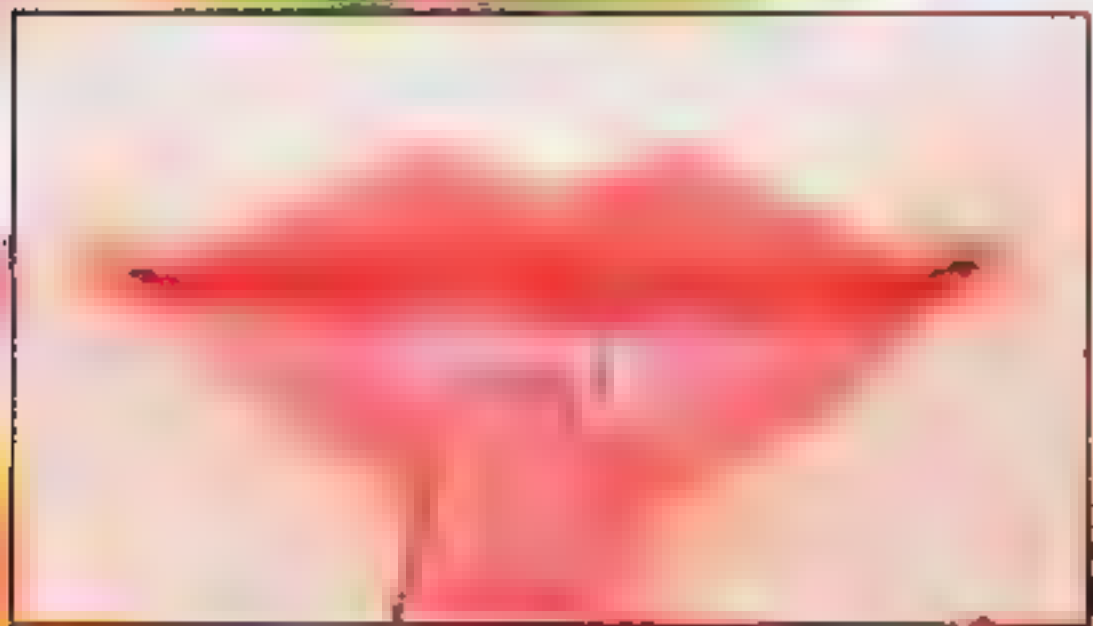
基本は変えないけど、使う色はちょこちょこチェンジ♡あとは、春からハンサム眉にしてみたり♡部分的に変えることはあるかも♡

LIP MAKE PROCESS



ほんのりオレンジ色に色づくリップをベースに唇全体に、まんべんなく塗るよ。リップクリームみたいに潤うし、血色良くなって◎!

TONYMOLYプティットパニーグロスパー7号



軽く塗るだけでしっかり発色する発色リップのプロセス①と同じように唇全体に塗る。クレヨンタイプだから塗りやすいし、発色がキレイ。

ミシャ×ミニオンス Cushion Lip Crayon CARL

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

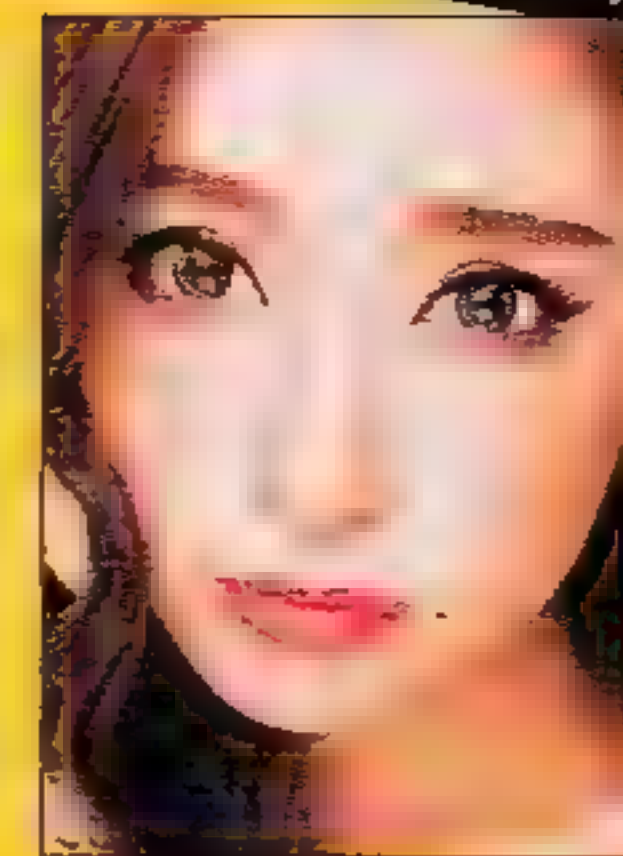
べったり塗るのは古いかも
今はラフに塗るのが旬

カラコンはコレ♡

ナチュラルな色にしたくてセブ
ソニアのオペラブラウンにしたよ
16ミリと大きめだから、薄メイクでも盛れるの♡でも色はナチュラルだから自然!

秋冬とはココが違う♡

ずっとつけま派は上下のつけまが濃いね。相変わらず、まつげの角度は上げすぎないのが好き♡基本的にはあんまり変わってないかな?



佳那恵は
お気に入りの
韓国コスメで
オルチャン意識の
ナチュラル
MAKE♡

韓国コスメブランドのミシャからミニオンスとのコラボコスメが出てて、それを貰ってからオルチャンメイクにハマりだした♡

りえは赤リップを
ふんわり女子っぽく
シフトさせる
絶妙MAKE♡

最近リップにポイントを持ってくるメイクが好き♡赤リップって、うまく塗らないと唇が変に目立っちゃうからグロスで中和してる♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬より今の方が全体的に薄いハズ。これからは韓国の女の子みたいで“本当は薄いのに薄く見えるメイク”にシフトしていきたい♡



カラコンはコレ♡

エンジェルカラーバンビシリーズのショコラ♡男の人ウケを狙って、このカラコンにしている(笑)。フチが濃くてクッキリしてるから黒目が大きく見えるよ♡

赤リップって惹かれるけどキツイ顔になるのはイヤ♡

LIP MAKE PROCESS



べったり色がつかないようにブラシで軽く塗る。唇のリップは赤すぎないところが◎。リップブラシを使って唇の端まで丁寧に塗るよ♡

イブ・サンローラン ルージュボリュプテシャインNo.40



グロスを全体的に塗って赤とピンクの中間色に。唇の隅も同じように唇全体に塗るよ♡赤いリップの色をグロスで気持を薄める感じ♡

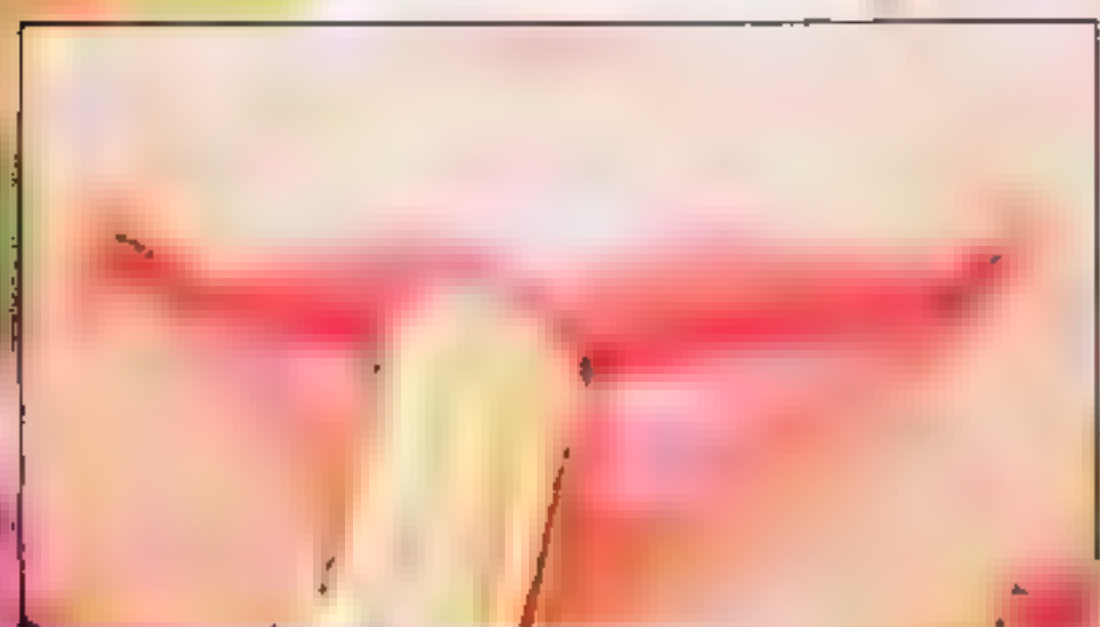
ドルスチアート オイルルージュNo.07

広島県の看護学生(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

LIP MAKE PROCESS



唇の中央部分だけ
ライナーでフチどるよ！
上唇の真ん中、M字の山の部
分と、下唇中央、一番ぶくっ
りしてるところにラインを描く
ジルスチュアート リップライ
ナー ペンシル06



明るい春色リップを唇
全体にたっぷり塗りこめ！
唇の血色を自然と良く見せてく
れる春色リップをON♡ 唇全
体にハミ出さないように塗る♡
イヴ・サンローラン ルージュ
ヴォリュプテシャイン No.8



グロスをはたっぴり多めに
塗ってぷるぷる仕立て！
プロセス②と同じように唇全体
に塗ったあと、①でフチどった
中央部分にだけ重ね塗り♡
イヴ・サンローラン グロスヴ
ォリュプテ 202

唇をぼてっと見せるラインの
描き方発見しました♡

美容室経営者&アクセサリ
デザイナー (29歳/東京都)
大塚あいさん

あしっは 立体感を 演出した 色っぽ唇 MAKE♡

唇全体をリップライナーでフチど
ると、ただ口が大きい人みたい
になっちゃうから、中央だけに入れ
るとちょうどいい立体感が出る♡

カラコンはコレ♡

浮気しても結局コレ♡ カラーブ
アイズのブラウンブラックを
どんなメイクにも合う♡ 普段いろんなカラ
コンを試してるけど、撮影のときは絶対コレ♡

秋冬とはココが違う♡

なぜだか冬ってハ
デにしたいくなる♡
濃い色を使いたく
なるのも、そのせ
いかも♡ 春にな
るとピンクが気にな
るから自然と柔
らかい印象に♡



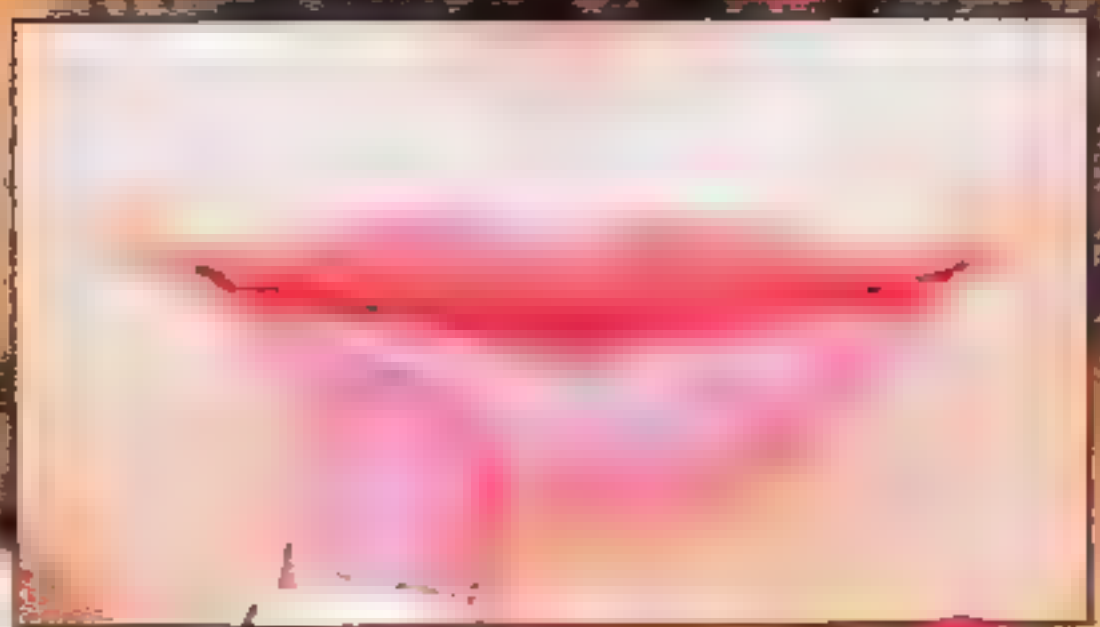
菜々子は 「自分には似合わない」と 避けていた ピンクに挑戦して 新しい扉を開いた MAKE♡

自分には似合わないと思って、赤
かベージュのリップしか使わなかつ
たけど、新境地を開拓したくて
ピンクに挑戦♡ どうでしょうか？

LIP MAKE PROCESS



グロスは真ん中多めに
塗って立体感に♡
全体にグロスを塗ったあと、上
下の唇の真ん中にだけ厚く塗り
重ねる♡ ぷくぷくするよ♡
ランコム グロス イン ラブ 3
23ピンク カラット



唇全体にリップを塗って
ほんのりピンク色に♡
色づく程度に全体的に塗る♡
下唇が厚いから、バランスとる
ため上唇には多めに塗ってる♡
ランコム ラブソリュ ルー
ジュC 377

カラコンはコレ♡

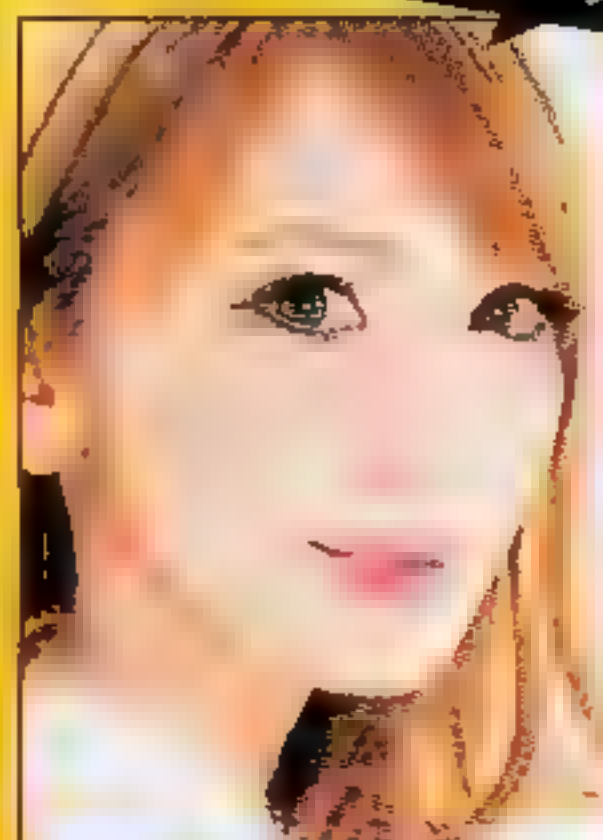
みんなカラのキングダム
1アッシュブラウンは
色が薄いところが♡
レンズが16ミリと大きい
んだけど、フチがなくて
色が薄いから、意外と自
然に馴染むのが嬉しい♡

ヨガイストラクター
(26歳/東京都)
独身・子供なし
愛咲菜々子さん

自分をもっと良く見せる
ために色々挑戦中ですよ♡

秋冬とはココが違う♡

ラインを濃く太く
引いていたけど、
二重幅が埋まっ
ちゃうのがイヤで
細く描くように♡
シャドーは濃い色
だったから目元の
印象が違うね♡

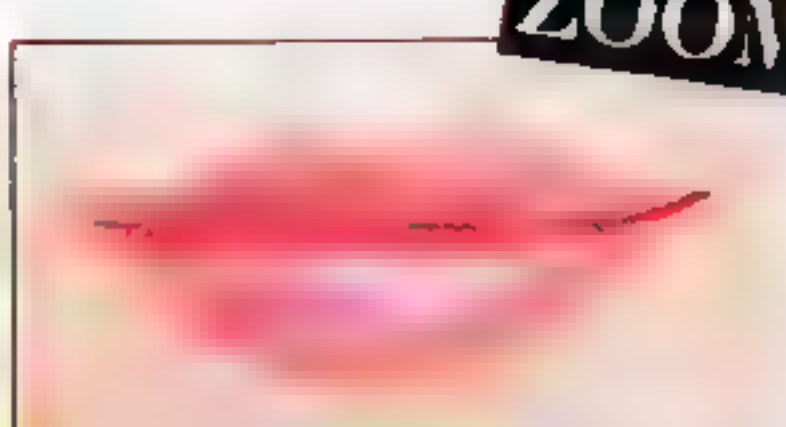


2017年春の新作限定! リップをつけ比べしてみました♡

リップも新作がいろいろありました! 今回は話題の12本の新作を並び比べてみました。チェックしてみてください!

イヴ・サンローラン ヴォリュプテティントインオイル 17

¥3,800/イヴ・サンローラン・ボーテ



ZOOM

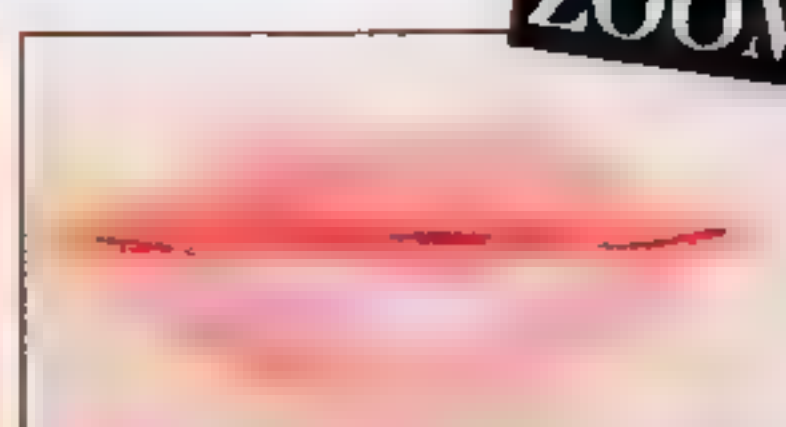
トリートメント効果がある人気のオイルルーージュ。女性らしさが出るコーラルピンク色♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

イヴ・サンローラン ルーージュヴォリュプテ シャイン 60

¥4,100/イヴ・サンローラン・ボーテ



ZOOM

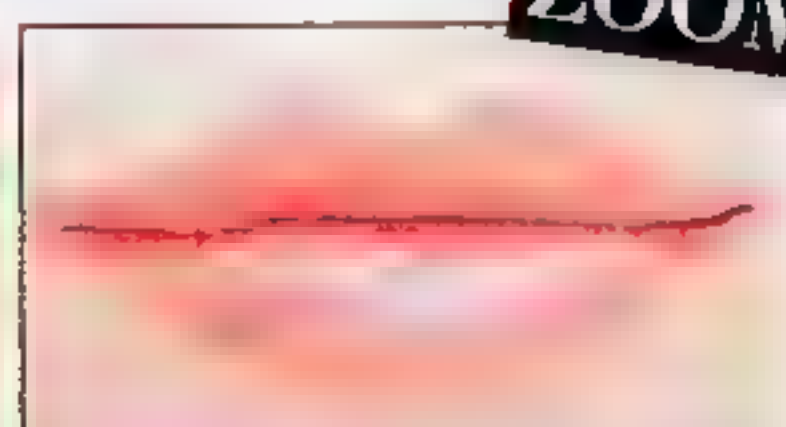
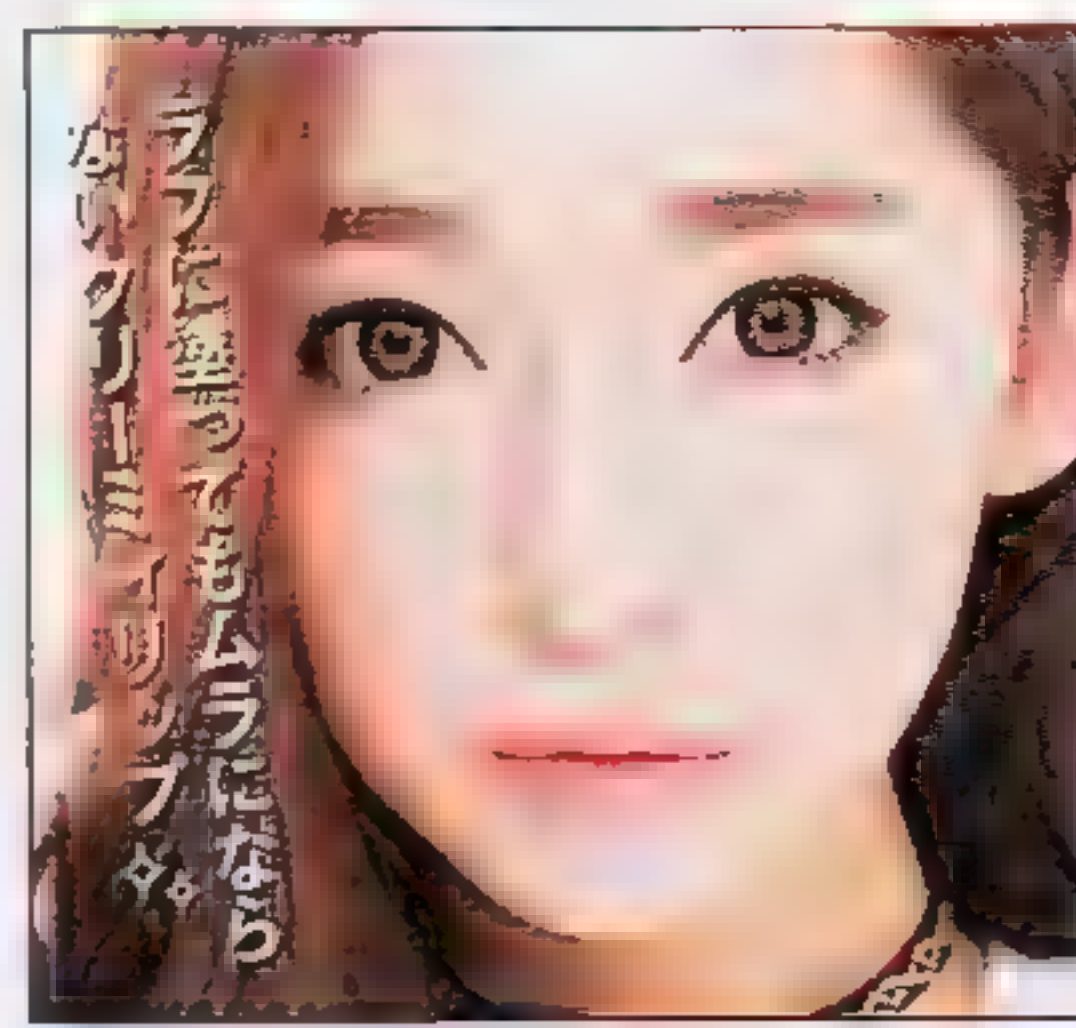
鮮やかなアプリコットオレンジ♡ グロス無しでも十分な程のツヤ感が出る逸品♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

RMK フェイスポップ リップス 02

¥3,000/RMK Division



ZOOM

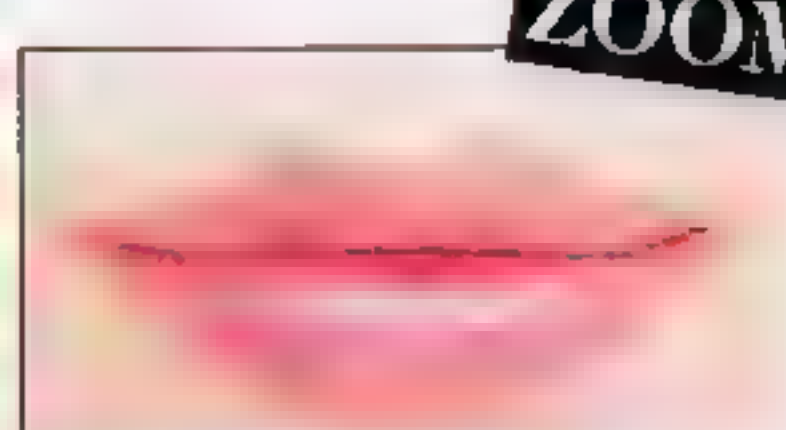
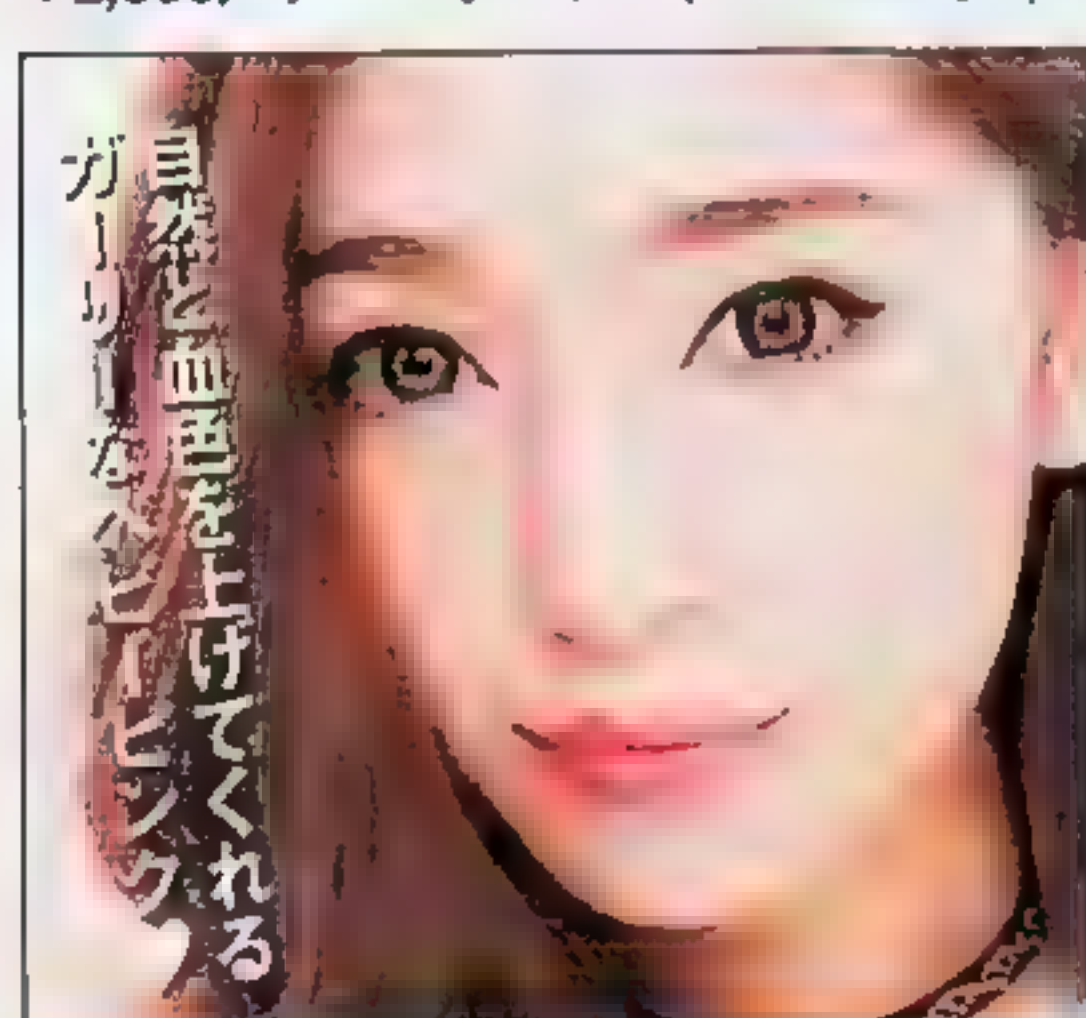
定番のベージュ系カラー♡ ナチュラルなのに色っぽい唇に仕上げてくれる発色だよ♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

ジルスチュアート フォーエヴァー ジュシーオイルルーージュシア 07

¥2,800/ジルスチュアート ビューティ



ZOOM

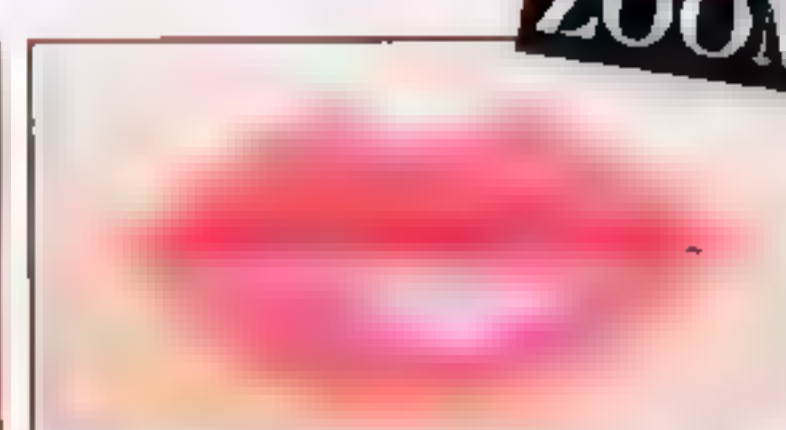
美容オイル入りで唇のケアもしてくれる♡ 透明感のある不思議な発色がかわいい♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

イヴ・サンローラン ルーージュヴォリュプテ シャイン 59

¥4,100/イヴ・サンローラン・ボーテ



ZOOM

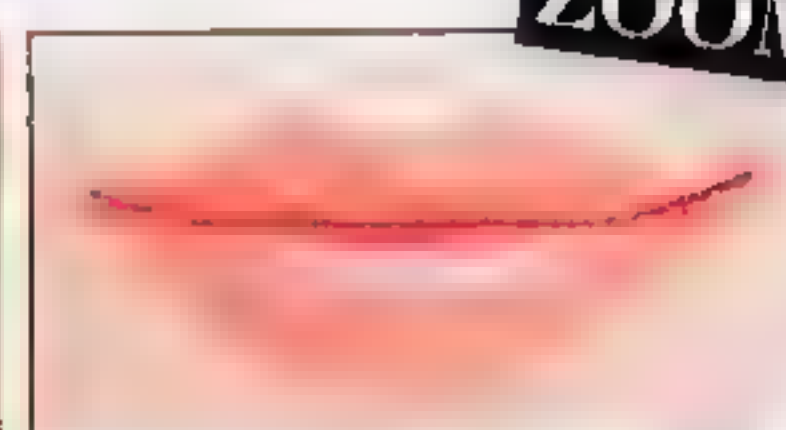
カジュアルにもフェミニンにも転ばせられるピンク色♡ うるうるな仕上がりはさすが♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

RMK フェイスポップ リップス 04

¥3,000/RMK Division



ZOOM

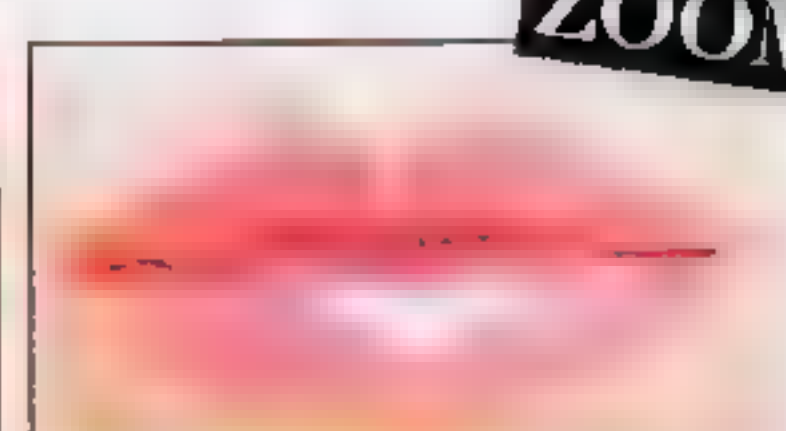
ベージュ系カラーなのに血色良く見せてくれる嬉しい色味♡ 普段使いにピッタリ♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

ジルスチュアート ジェリーリップグロス 01

¥2,200/ジルスチュアート ビューティ



ZOOM

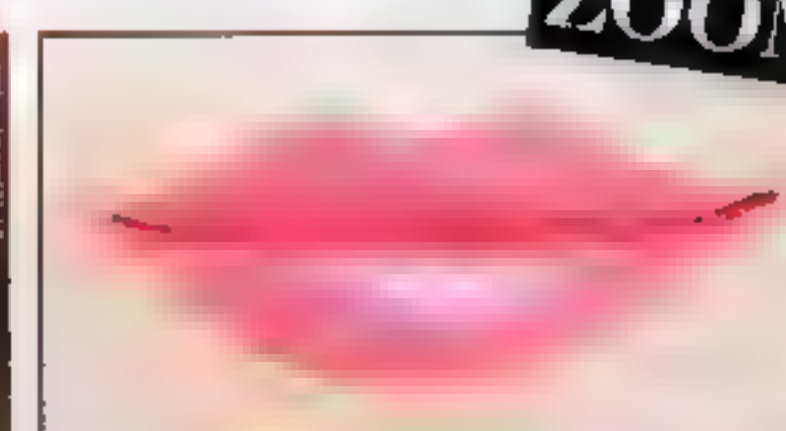
見た目ほど真っ赤に色づかないので、普段使いに♡♡ 透明感のある発色がジュシー♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

RMK フェイスポップ マットリップス 02

¥3,000/RMK Division



ZOOM

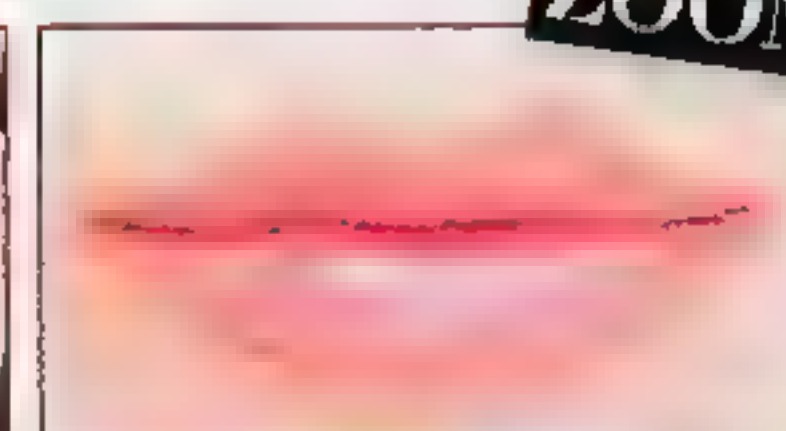
マットな仕上がりで、しっかり色がつくリップ♡ ラフに塗ってもかわいいカラー♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

M・A・Cリップスティック コーラルブリス (2/8限定発売)

¥3,200/M・A・C



ZOOM

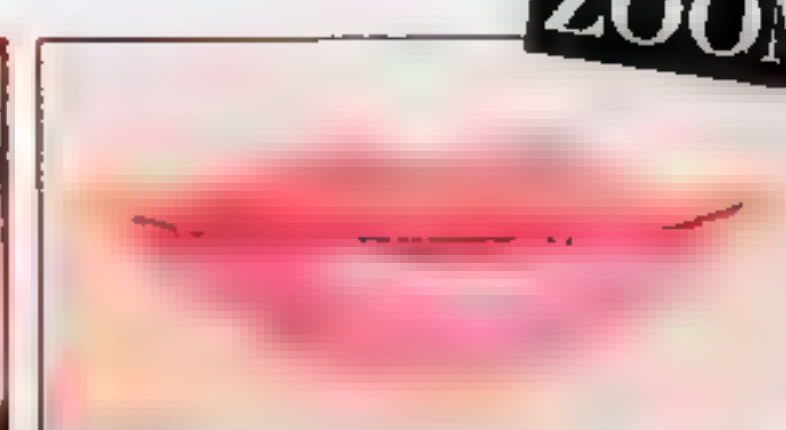
自然なツヤ感と、唇の色をキレイに見せてくれるナチュラルなピンク色は万人ウケしそう♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

メイベリンビビッド マットリキッド MAT2

¥1,500/メイベリン ニューヨーク



ZOOM

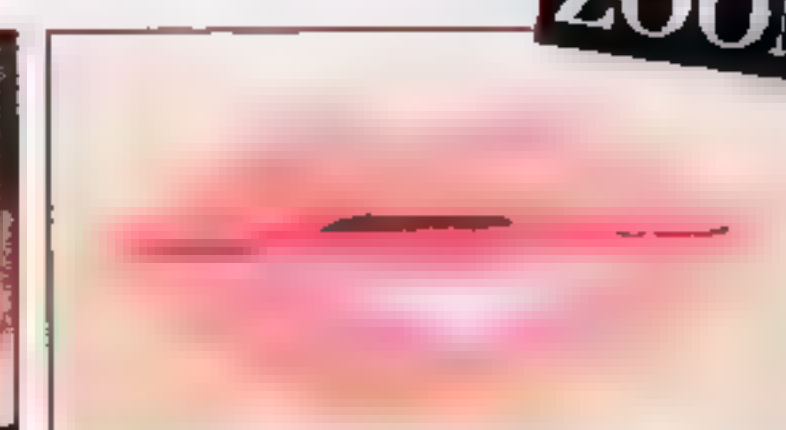
アメリカで人気のマットリップ♡ 仕上がりはマットだけど、塗り心地はなめらかだよ♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

M・A・Cトリカラーリップグロス ストラタグロス オパール (2/8限定発売)

¥3,200/M・A・C



ZOOM

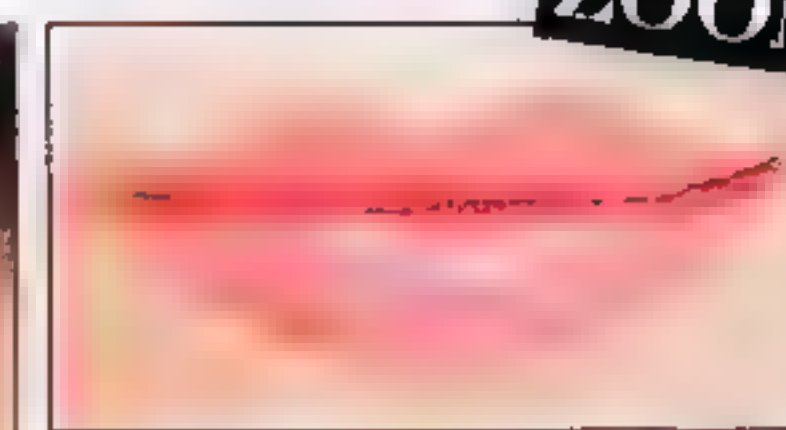
ベースカラー、パール、グリッターパールの3つを配合♡ 塗ったときの上品なツヤが♡

使用 ITEM

発色 ツヤ もち テクスチャー

ジルスチュアート リップブロッサム 24

¥2,800/ジルスチュアート ビューティ



ZOOM

肌馴染みの良いオレンジ色♡ パール入りじゃないのにツヤが出るなめらかさ魅力♡

使用 ITEM

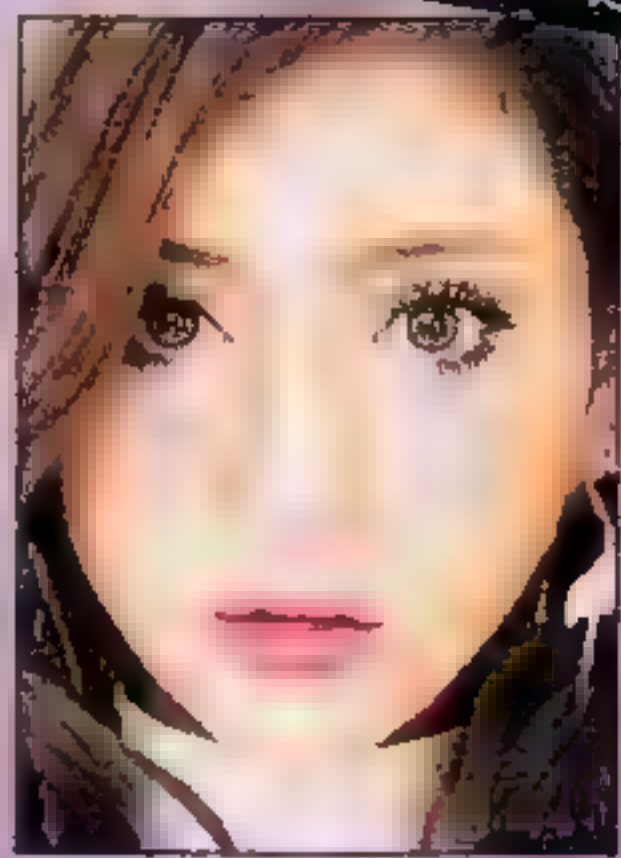
発色 ツヤ もち テクスチャー

薄つきに見えるツヤ肌
ブームが継続中

しっかり塗っていても厚塗りに見えない。血色が良く見える。マツト肌
が似合うのは若さだけ…などの理由から、またまた人気のツヤ肌♥

秋冬とはココが違う♥

今は自まつげだけ
ど、このときはつ
けまだったね。ア
イラインもハネ上
げてたり、グロス
の色も濃いし…。
何から何まで今と
は違う感じだ



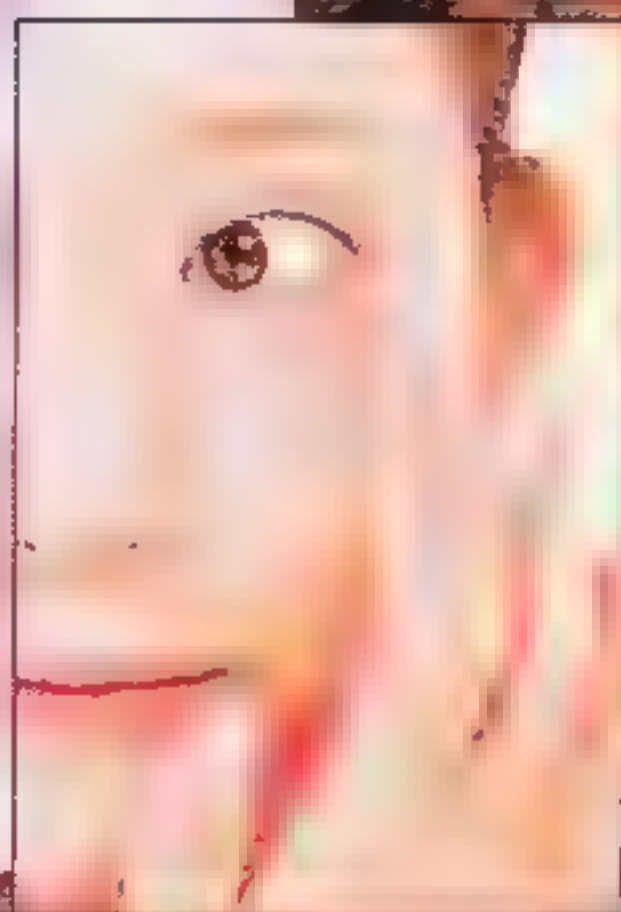
近くで見られてもキレイな顔になりたくて絶賛引き算中

専属モデル(31歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀

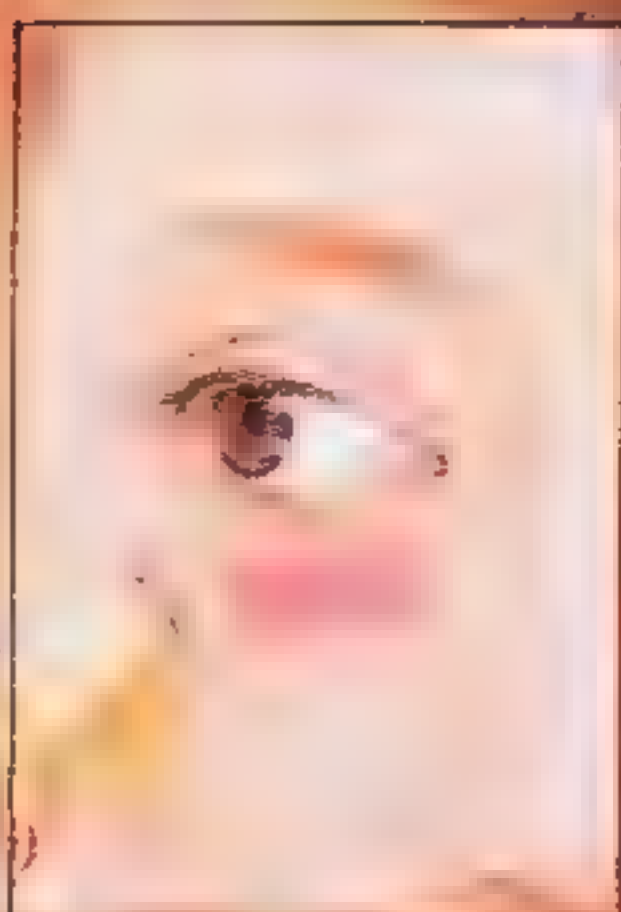
早紀は すっぴんに近い 薄メイクにハマり中

「どの距離から見られてもか
わいくない!」って思ってたの
メイクが濃いと薄いと、
感じになっちゃった。今、
メイクに引き算してる。

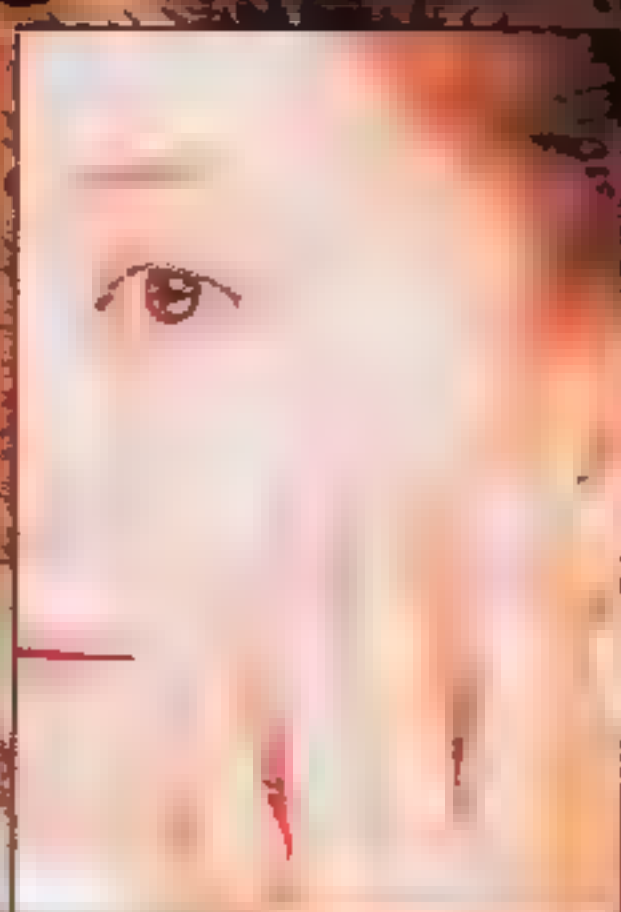
Face make



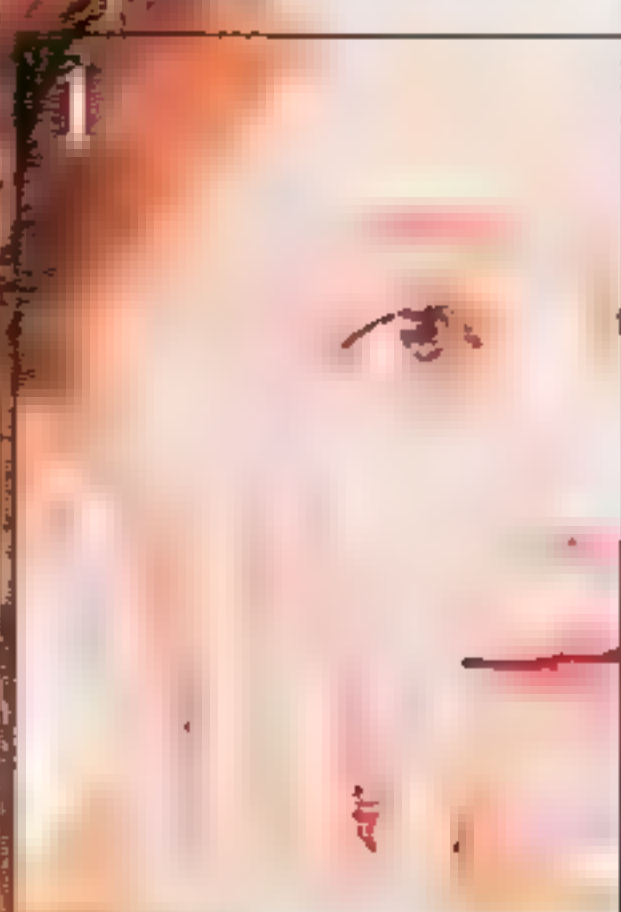
指で馴染ませる
コンシーラーを
重ねてカバー
指の先端でリップをボ
カして、上からコンシ
ーラーを重ねるよ。さらに
ポンポン馴染ませる♥
M・A・C ス
タジオフィニ
ッシュコンシ
ーラーNW20



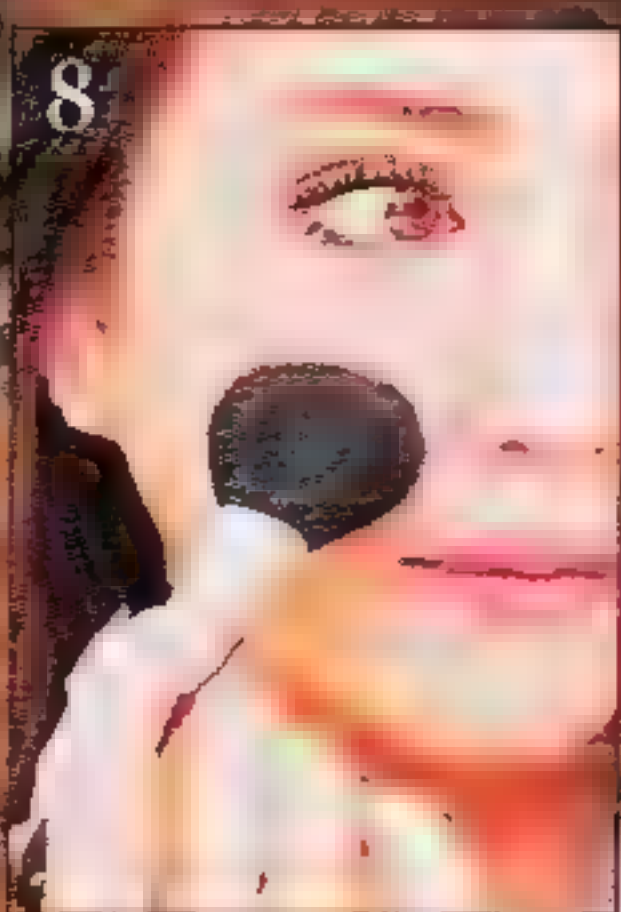
目の下のクマを
リップを塗って
カバー
しっかり色がつくくら
い、大胆に塗ってOK
クマが気になる部
分に直に塗ってるよ
イヴ・サンロ
ーラン ヴォ
リュプデシ
ヤインNo.32



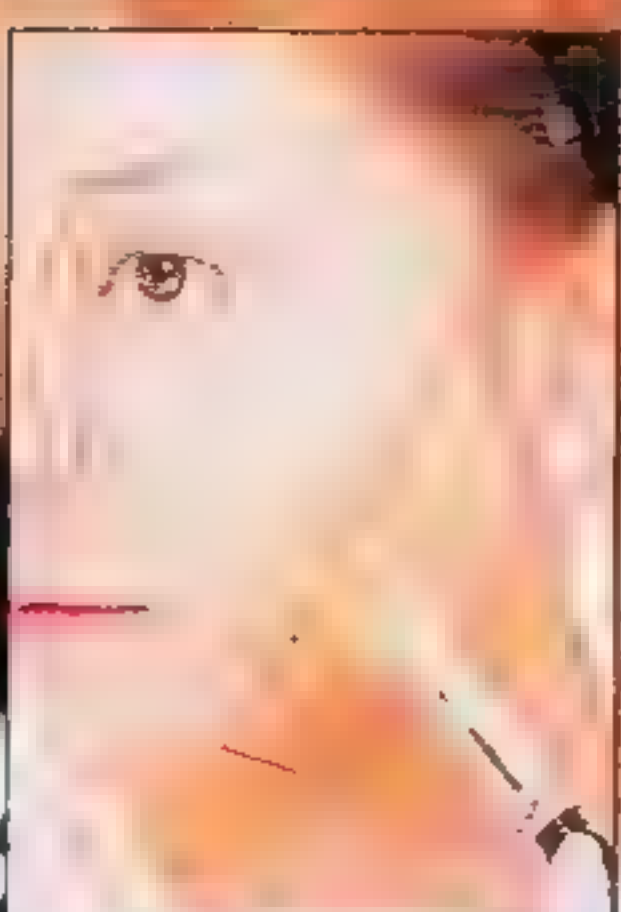
ファンデは叩き
込むように
馴染ませる
ベータと同じ感覚で、
手を使って叩き込むよ
うに塗るよ。水みだ
りにつけ心地
グロウ
ブレンダー
シェン03



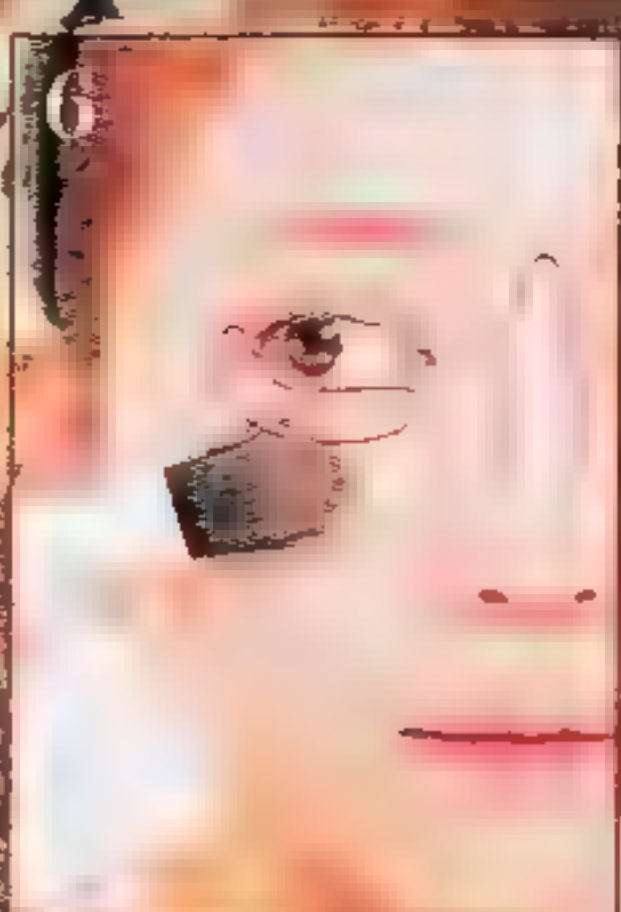
ベース代わりの
日焼け止めは
スキンケア感覚
顔全体にベタベタ塗っ
ていくよ。手で塗った
方が、ちゃんと肌に馴染
んでいく感じがするよ
キールズ D
S UV ディ
フェンス S
PF50



チークは最後の
仕上げに入れると
自然な感じ
最後にチークをのせる
と、顔全体が締まる
と思うよ。頬の高い位
置に、隠れ入れているよ
M・A・C ミ
ネラライズ
ラッシュペ
タルパウダー



シェーディングは、
首まで入れて色を
馴染ませるよ
眉頭〜鼻の横、顔まわ
りにぐるっと入れる。首
から色が変わるのがイヤ
だから、首まで入ってる。
M・A・C ミ
ネラライズ
ミディウム
ダーク



ブラシでサッと
ハイライトを
のせていくよ
鼻筋、目の下、目尻C
ゾーンにON。目の
下は、くぼんでるとこ
ろにのせる感覚
M・A・C ミ
ネラライズ
ライトスカ
ペード



お粉は軽く、
余分な皮脂を
抑える程度
顔全体にパウダーをは
たくよ♥ マツトにした
くないので、本当に軽
くのせる程度でOK
シャネルブ
ードゥルユニ
ヴェルセル
リーベル20

カラコンはコレ♥

ダイヤモンドラッシュ
コスモコンタクト
レバッカだよノ
グリーンとオレンジが混
ざり合っていて、透き通っ
た瞳になる♥ 顔全体の
雰囲気が出せる色

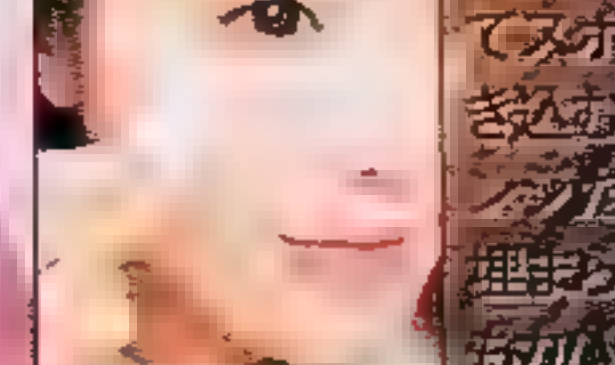
Base make process

お肌に合わせた下地もチェンジ♪



ベースを顔全体に塗る。最近お肌が不安定で、日本製の下地に変えた。国産のファンデーションは、お肌に優しい。

コフレドール オーラキープ ベースUV



アディクション スキンケア ファンデーション

パウダーを塗る。お肌の状態は、厚塗り感を出さない。お肌の状態は、厚塗り感を出さない。



シャネル プードルニヴェルセル

綾香は厚塗りからの卒業! 運命のファンデに出会った薄見え Make♡

長年愛用してたファンデを卒業♡ たまたまサンプルでもらったアディクションのファンデが良くて。美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

美容成分入りでお肌に優しいの♡

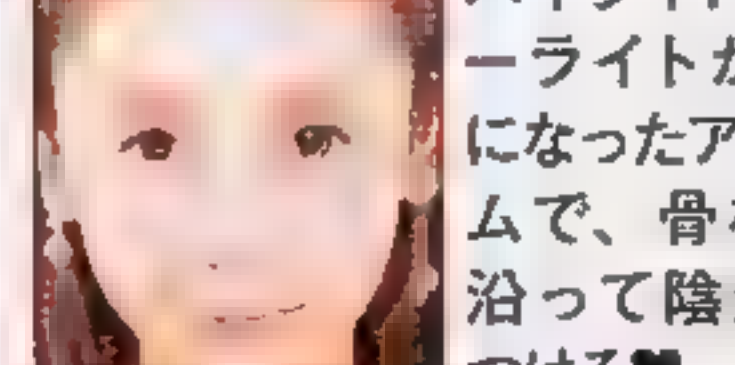
Base make process

サロンのクリームをベースに♪



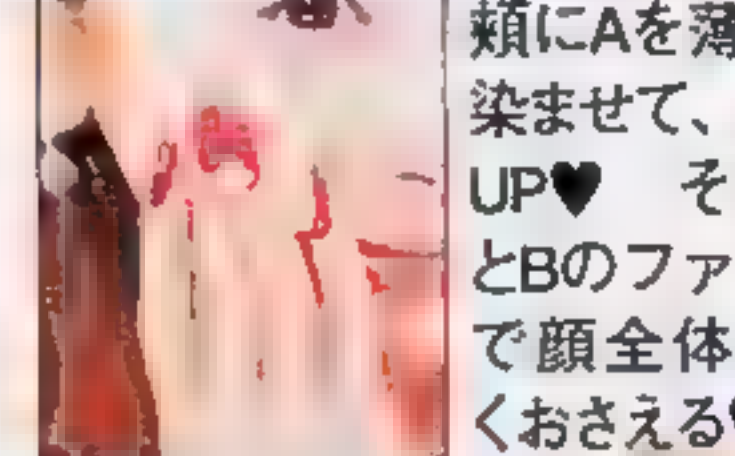
UVクリームとBBをMIXして顔全体に馴染ませたら、クッションファンデを重ねる♡

A.菅貞子ハーブピーリングUV B.菅貞子BBクリーム C.ミシャモイスチャー No.23



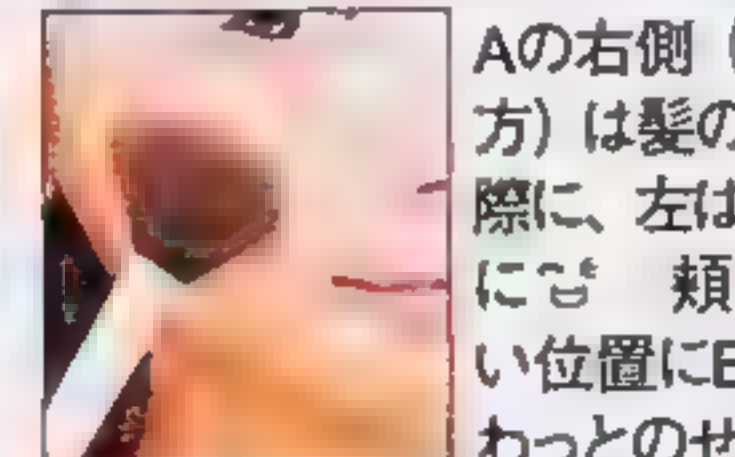
エチュードハウス 101 スティックDuo#02

先にクリームチークを仕込む♡



A.ヴィセリシェリッパ&チークBE-5 B.ミシャシグネチャーファンデ1

仕上がりチークとシェーディング



A.キャンメイク パウダーアイブロウ15 B.ゼザンヌ チークN 05

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

秋冬とはココが違う♡

咲はナチュラルに見えて実はしっかり作り込まれてる陰影目くらまし Make♡

アイメイクはナチュラルに抑えめにして、お肌が主役の春メイク♡ 実はがっつり陰影つけてるけど、厚塗り感ゼロの仕上がりを目指す♡

美の伝道師(30歳/東京都) 独身・子供なし 眞優川 咲さん

その他の春メイクトピックスあれこれ♡

Spring make news 2 最新版! お姉さんたちのハマりものコスメ♡

1. PIPPI はオーガニックコスメ♡

ベースとシャドー、チークをオーガニックに♡ お肌がくすんでいくのを防止できるかなって期待♡

A.ナチュラルグレース BB B.MIMC シャドー-15 C.MIMCチーク07 D.トゥラヴェール ファンデ

2. PIPPI はミニオンズ♡

したミニオンズ♡ 韓国コスメブランド、ミシャとのコラボ♡ 私は韓国で買ったけど、通販でも買えるみたい♡

A.クッションリップクレヨン B.アイカラースタジオ ミニ C.マジッククッションカバー

3. PIPPI は下まぶた用のアイライナー♡

最近下つけまつけてないどころか、マスカラも塗ってない♡ 代わりに茶色いラインを下目尻に使用♡

メイベリン EVラステイン グジェルライナーBR-1

4. PIPPI はカウンセリングコスメ♡

日本製のカウンセリングコスメだと、安心感が違う♡ 気の持ちようなんだけど、お肌に合う気がする♡

オーブ ロングキープルージュ PK103

Spring make news 3 テイントコスメは根強い人気♡

咲はアイブローはペンシルタイプと塗るタイプの2つを使い分け。リップはツヤと色が好み♡

マキアージュ ウォーターリールージュ RS338

MERIIは塗ってベリベリはがす系じゃなくて、普通に塗るだけで半日もツヤと色♡ しっとりした塗り心地なの♡

マキアージュ ウォーターリールージュ RS338

Spring make news 1 とにかくツヤ! ツヤ!! ツヤ!!!

1. PIPPI はカバーマークのファンデをツヤ肌仕様にチェンジ♡

カバーマーク フローレスフィット FN30

マットなファンデだと、メイク直しするときにお粉重ねるとヨレるんだよね。コレは重ねてもキレイ♡

2. PIPPI はベースを使い分けて理想のツヤ肌に♡

A.リルレナ ファンデボリューマー B.ミシャ クッションモイスチャー-No.21

全体にはBのクッションファンデを使用♡ 頬の外側やおでことか、よりツヤを出したい部分にはA♡

3. PIPPI は色よりもツヤ感重視のオトナメイク♡

A.ルナール フリーデメーション アイブロー02 B.ヴィセリシェ クリーミーリッパ PK803 C.マキアージュ センセスジェル BE202

色は控えめにピンクブラウン♡ ラメというよりパール感のあるツヤ感を演出して上品さを意識します♡

4. PIPPI は新作チークでツヤ感を演出♡

「ニキビができたのが治った♡」(咲)「計3回行った♡ お肌がかわる♡」(美咲) 美咲さん 眞優川 咲さん

KANコルギセラビー (渋谷店) 東京都渋谷区道玄坂2-23-3 道玄坂クラスビル 5F ☎03-3497-7773 オリジナルの化粧品も販売。

RMKの練りチークを塗ってパウダーチークをON♡ コレを塗っておくと良い感じのツヤが出る♡

RMK フェイス ポップ クリーミィチークス01

あなたを想う脱毛サロン

KIREIMO
Making women more beautiful

KOING
ASOBIMO
KIREIMO

恋モ
遊ビモ
キレイモ

99%OFF
特別価格

好評発売中！
キレイモから
「ナチュラルローション
モイスチャー」誕生

容量：400ml
価格：¥1,944(税込)



まずは、無料カウンセリングから、あなたも身近なキレイモへ。

WEBでご予約
TEL:0120-444-680

キレイモ

検索

お電話でご予約
TEL:0120-444-680



0120-444-680

なぜ今ピンクなの?

1

今年の
春のブームの色
トレンドはこれです

ここ数年サーモンピンクやコーラルピンクなど
オレンジ味のある色が流行りだったけれど、
今年はベビーピンクやピンクグレーの
物も多く、あらゆるピンクが
注目されているよ。

2

春の服が店頭に並ぶと新鮮さがあって心踊
るのと同じように、新鮮な色を着ている人は
目新しくオシャレに感じられるもの。

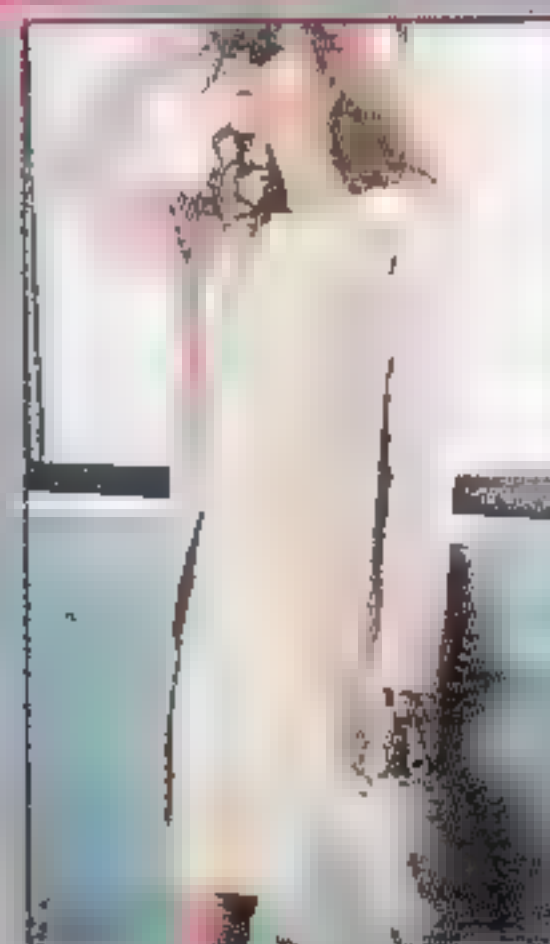
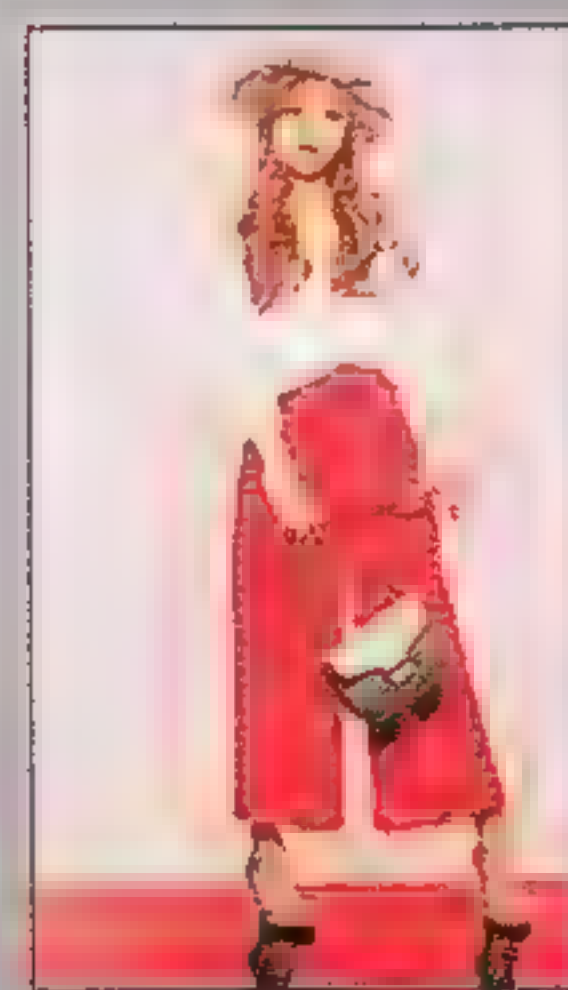
ピンクを先取りするだけで
人目に留まるはず♡

3

アラサーの
今着るからこなれて
見える

若い頃に着るピンクはあざとさを感じさせる
けど、色気や大人っぽさが備わった今なら
オシャレにきまる♡ フリルやビジュ
ーなど装飾のないものをサラリと
着るのがポイントだよ。

2017年1月号
PHOTO_Nobuyuki Sasaki



2017年1月号
PHOTO_Takahiro
Setsu(biswa.)

2017年1月号
PHOTO_Nobuyuki Sasaki

ゴージャス感あふれる
ピンクのドレスがほしい

TuRa

このブランドの代名詞でもあるプリントフ
ラワーアイテムは今季も盛りだくさん。ウェー
ディングゲストやパーティーにもOKな華やかさ。

今この色を
トまで解説

今日オシャレだねって言われる

ピンクはあのブランドにある!

春服1着目を買うならピンクがいい♡ がむしゃらにトレンドアイテムを着るより、色で季節感を出すのが
褒められるポイントになるはず! 今ピンクを着るべき理由と、ピンクの服で注目すべきブランドをご紹介します

PHOTO Takahiro Setsu(biswa.)
STYLING Yoko Tsutsui(PEACE)
HAIR&MAKE Yusuke Kasuya
MODEL Sayo Hayakawa, Yuuki
EDIT&TEXT Haruka Noda

ハンサムなグレーと合わせれば
スカートなのにクール

スウェードタッチタイトスカート ¥5,990、ジャギーニット ¥4,990、サングラス ¥3,490、リングネックレス ¥2,490 / すべて RESEXXY 渋谷109店 クラッチバッグ ¥6,500 / ジョワナリエ ルミネエスト新宿店 サイドカットパンプス ¥15,000 / ダイアナ (ダイアナ 銀座本店) ピアス / スタイリスト私物



スモーキーなピンクだから
白との甘色MIXでも色っぽい

ニットカーディガン ¥7,990、ワンピース ¥6,990、パールフープピアス ¥1,990
すべて RESEXXY 渋谷109店 バッグ<ショルダー付き> ¥6,900 / ジョワナリエ
ルミネエスト新宿店

ベーシックなのに
イイ女っぽさ漂うピンク

RESEXXY

落ち着いたあるニュアンスピンクが勢ぞろい。シルエットやポイント
デザインがセクシーだから、シンプルなのに色っぽくなる♡

新たな小物ブランドは
ピンクも辛口

KLEIN CARRY

今年デビューしたバッグブランド「KLEIN CARRY」はパンチの効いたデザインが特徴。メタリックピンクの存在感は注目度大!

チェーンショルダーバッグ [カスタマイズデザイン] ¥20,200 / KLEIN CARRY ジップニットトップス ¥4,980、ニットスカート ¥5,580、ハット ¥5,980 / すべて EGOIST ルミネエスト新宿店



ストライプの辛口パンツがあれば
ピンクのW使いも甘すぎない

シャギーニット ¥4,990、ボストンバッグ [参考商品]、Gジャン ¥9,990、ストライプワイドパンツ ¥7,990、ビジュアピアス ¥2,990、すべて RESEXXY 渋谷109店
スリッポン ¥6,900、ESPERANZA ルミネエスト新宿店



お洒落の違うピンク
からグラデーションに
なってなじみ良い

トップス ¥1,980、スカート ¥1,980、バッグ ¥1,980
全品 ¥5,940 (税込 ¥6,381)

マットな素材の靴と
バッグでピンクコーデに
落ち着きをプラス

トップス ¥1,980、スカート ¥1,980、バッグ ¥1,980
全品 ¥5,940 (税込 ¥6,381)



デザイントップスは
ルーズなアウターで
こなれさせて

甘口ピンクなのに
媚びないムード

Delyle NOIR

ちょっぴり大人ムードになった今季、Delyleのかわいさを堪能しながら
品良く着られるラインナップ。シンプルから柄物まで色々選べる♡

さりげなく華やかで
色っぽいピンクがある

rienda

アイテムひとつずつにリゾートっぽさがあり、ビビッドなピンクもヘルシーに着られるのが嬉しい♡ オーラのあるスタイリングが完成。

ニュアンスピンクは
柄ワンピのなじませ
役に大活躍

ノーカラージャケット ¥8,500、レースパンプス ¥12,500、花柄ワンピ ¥6,750 / すべてrienda (パロックジャパンリミテッド) デニムトートバッグ ¥5,900 / ショワナリエ ルミネエスト新宿店

1枚だとガーリーな
トップスはスキニー
デニムでカジュアルに



モノトーンコーデの
季節感アップに
靴でアクセント



サーモンピンクならボヘミアン
テイストな着こなしにもぴったり

ドルマン袖タートルニットトップス¥7,500、スカート¥7,900、ハット¥7,900、フ
リンジピアス¥1,900、ボストンバッグ<ショルダー付き>¥5,500/すべてDURAS

カジュアルにも使える
ヘルシーピンクが魅力

DURAS

気取らないピンクコーデを作るならここ。女らしさがつまっているのにラフに着こなせるものばかりだから着回し力も高めです。

ふわふわの肌触りが気持ちいい!

SECRET KEY

マシュマロタッチ
のMarshmallowntouch
シリーズに夢中♡

おしゃれな人はみんな注目してるルームウェアの
ブランド、シークレットキーから着心地がふわっ
ふわな”マシュマロタッチシリーズ”が登場♡
肌触りにトコトンこだわった素材はヤミつき間違
いなし!!その日の気分に合わせて3つのタイプ
を着まわしてね♪

Model:Rina Sakurai Phot:Tatuya Kuribara Hair&Make:Ayumi Maruyama



カジュアルに着れる ミニ丈タイプ

前から見るとミニスカに見えるミ
ニスカパンツはレギンスやもこも
こソックスに合わせてもカワイイ
♡ マシュマロタッチルームウェ
ア(ミニ)¥5,980/SECRET KEY



膝丈スカートで 女っぽスタイル

タイトな膝丈タイプは大人っぽ
い雰囲気女子力UP♡ マシュ
マロタッチルームウェア(ロン
グ)¥6,980/SECRET KEY

特別な夜はベビードールに ガウンをON

女役がぐんと上がるベビードールにふわふわのガウンを羽
織れば、ミラクルな見える肌で、夜の女王気分♡
マシュマロタッチベビードールガウン(ロング)¥7,980/SECRET KEY

Novelty Nwes

マシュマロタッチシリーズ
をお買い上げで、濡れた髪の
水を吸ってくれる吸水ター
パンをプレゼント♡

SECRET KEY

<http://www.secret-key.net>

WEB STORE

シークレットキー



LINE

@bfm5198f



Instagram

@secretkey_roomwear

#シークレットキー



普段着に見えない デニムの選び方と活用法

from RESEXXY JAPAN DENIM

RESEXXYの
デニムは
ひと味違う!

何年も同じデニムをはいていませんか? 「流行りのないアイテムだし」と思っているなら要注意。あなたのデニムスタイル、垢抜けないかも! 定番アイテムこそ旬のものに切り替えるだけで格上のオシャレに変身♡ 今チェックすべき優秀デニムがRESEXXYにありました。魅力をたっぷりご紹介。

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara EDIT&TEXT_Haruka Noda

細く、長く、美しく
高機能なRESEXXYのデニムが本命

デニムパンツ¥13,990、バックカ
シュクールシャツ¥6,990、サング
ラス¥3,990、パンプス¥10,990
/すべて RESEXXY

RESEXXYのデニムを選ぶ3つのメリット

3

MERIT

スキニーなのに
細く、脚長に見える
美シルエット

太もものふくらみをカモフラージュしてくれるこだわりの構造で着やせ効果アリ。色落ち具合もまた下半身をスマートに見せてくれる優れもの。

2

MERIT

ストレッチが
効いていて動きやすい
のに伸びない

「伸びたら伸びっぱなしで数時間後にはぶかぶか」なんて悲劇はナシ。伸縮性に優れていて、一日中着いてもキレイなシルエットが継続するよ。

1

MERIT

ウエストまわりを
スッキリ見せてくれる
ローライズ

色気やスタイルアップ重視のお姉さんたちにはやっぱりローライズが本命。腰〜お尻まわりが驚くほど美しく見えるよ♡XS/S/Mの3サイズ展開も嬉しい!



着用アイテム

デニムパンツ¥13,990
/RESEXXY



ショート丈トップスでもウエストが美しく見えるのはローライズの特権

003

DAYLY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、カシュクールニット ¥5,490、ハット[参考商品]、リングチョーカー ¥2,490、パンプス ¥10,990、すべて RESEXXY バッグ/スタイリスト私物



美人に見えるブルーのワントーンは黒小物でまとめて大人度アップ

002

DAYLY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、フェイクレザージャケット ¥8,990、アップニットトップス ¥5,990、サングラス ¥3,490、ウェッジサンダル ¥7,990、すべて RESEXXY バッグ/スタイリスト私物



ニュアンスカラーで引き立てたデニム主役コーデはオシャレさんの証

001

DAYLY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、ボンディングライダースジャケット ¥8,990、サデニキミ

DAYLY STYLE

デイリーに着る

001-003

2つのシチュエーションで着分ける

同じデニムなのに見違える6パターン着回し

DRESSY STYLE

ドレッシーに着る

004-006



上品なグレイージュコーデをデニムのブルーで華やかに盛る

006

DRESSY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、カウチコート ¥8,490、サイドレースアップタンクトップ ¥5,990、リングネックレス ¥2,490、パン



セクシーなトップスを溶かし着させるなじませアイテムとして活用

005

DRESSY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、レーストップス ¥5,490、サークルピアス ¥1,990、すべて RESEXXY バッグ/スタイリスト私物



シャツのきちんと感とゆるみのエレガントさがデニムを格上げ

004

DRESSY STYLE

デニムパンツ[右と同じ]、バックカシュクールシャツ ¥6,990、メニーラインピアス ¥1,990、パンプス ¥8,990、すべて RESEXXY バッグ/スタイリスト私物



インスタ映えるDaTuRaのお洋服は、「いいね!」殺到間違いなし! ふんわりトップス×美脚なサロベで、スタイルアップ効果もバッチリな春の最新コーデ。バックリボンオフショールトップス¥5,900、レースつきサロベット¥11,500、パンプス¥11,800 / すべてDaTuRa

そこで!

DaTuRaプロデュースのWEBサイトが近日OPEN!!

DaTuRa 公式 インフルエンサー大募集!



Instagramの @daturaoofficial をフォローして応募しよう!

まずは「@daturaoofficial」をフォローして告知をチェック! 次にお気に入りの服を着て、上の莉菜みたいにコーデ写真を撮ってね。あとは「#DaTuRaインフルエンサー」をつけて、ご自身のインスタにUPして応募するだけ! 公式インフルエンサーに選ばれた人には、インスタモデルとしてステキな着こなしを披露してもらい、DaTuRaのかわいさを広めていくお手伝いをさせていただきます♡ もちろんDaTuRaの新作もプレゼントしちゃうよ♡ さらに、公式WEBサイト上でモデルとして活躍できちゃうかも! この機会にどしどし応募してね♡

※公式インフルエンサーの選考は、ダイレクトメッセージにて発表に変えさせていただきます。

ディレクター玲奈さんのインスタフォロワーからリクエスト殺到!

大人気のダーリンニットの最新版♡

DaTuRaで激かわ 「おやこーで」♡



@datura_reina

DaTuRaの最新アイテム情報はもちろん、
素敵すぎるプライベートPHOTOをたっ
ぷり掲載♪ みんなのコメントから商
品のアイデアが生まれることも多いん
だっ! どんどんフォローしよう!

まだまだ寒いこの時期に、リアルに着られるダーリンニットの最新
作が登場! 今回は、ディレクター玲奈さんのインスタに寄せられ
た「親子でオソロしたい!」のリクエストに応じてキッズサイズも
用意。春のはじまりはDaTuRaの「おやこーで」で目立っちゃおう!

PHOTO_Toru Haneda (biswa.) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai, Ryuji Kawaguchi, Leo Summerhays EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

とびきり可愛い「おやこーで」
ほろり可愛いハリス・リンガル

ざっくりしたケーブル編みと大きなボタンが目を引く
かわいさ! ユニセックスニットパーカー各¥7,900、
キッズニットパーカー¥5,900、(Rina)ニット¥7,900
すべてDaTuRa (Ryuji)デニムパンツ¥18,500/
BUFFALO BOBS 時計/モデル私物 (Leo)トッ
プス、パンツ/ともにスタイリスト私物

連載
姉ageha的
イチオン
fashion selection

今月の “イイ女入門” アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Takahiro Setsu(biswa.) STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL_Yuuka Obara EDIT&TEXT_Haruka Noda

第7回

「DURASのデニムシューズ」

Denim Shoes of DURAS

いつもの靴をデニム地にするだけで
凛とした美人な自分に変わる

About Item:

春の訪れとともに新調したくなる靴。季節が変わると同時に自分のイメージも変えたくなるもどかしい気分をデニムの靴で盛り上げるのはいかが？

“イイ女”に媚びたイメージがないようにデニムにも媚びたイメージはなし。そんなクールな存在の素材を、女らしいパンプスやサンダルで取り入れれば美人な佇まいになって当然。いつものお洋服だってデニムの靴に切り替えるだけでちょっぴりイイ女度が高まるはず♡

シンプルなニットスタイルの締め役に。
ワンピースや花柄などレディなアイテムの格上げに。
デニムパンツと合わせたデニム on デニムの上級テクもよし！

どんな服とも相性が良く、合わせるもの次第で主役にも脇役にもなってくれるから、個性的ながらも使いまわせるいいことずくめの逸品です。

「DURAS」といえばお洋服だけど、密かに靴の固定ファンも。シルエットの美しさ、他にはないコルクウェッジ、この靴のように珍しい素材、脱いだ時にも美しいゴールドのインソール。「DURAS」にしかないシルエット・素材・色があって、靴好きの心をくすぐる要素が詰まっているんです。是非一度はチェックしてみてください。

【人物】デニムパンプス¥11,800、ボーダーニット¥6,500 【アイテム】パンプス各¥11,800、コルクウェッジサンダル各¥11,800 /すべて DURAS



炭酸パックとも違う!! とっておきの前口の、とっておきのお手入れに♥

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに♡

4g×20包入り

PRICE: 15,000yen(税別)

MADE IN JAPAN



【お取り扱い店】



unsarto

☎ 03-6427-6523

住所/東京都港区南青山 6-3-2 QCcube
南青山 63-2F

営業時間/平日 11:00~21:00、
木 13:00~23:00、土、水 10:00~20:00、
日祝 10:00~18:00
定休日/火曜日、第2、第3月曜日



Nepenji Ebisu

☎ 03-3793-2357

住所/東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14
サウスコート恵比寿 1F

営業時間/ 11:00 ~ 21:00、
水・日曜 10:00 ~ 20:00
定休日/火曜日、第2、第3月曜日



unsarto poi (池尻店)

☎ 03-3421-3202

住所/東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1

営業時間/ 11:00 ~ 21:00、
木曜 13:00 ~ 23:00、
水・日曜 10:00 ~ 20:00
定休日/火曜日、第2、第3月曜日

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 <http://www.o-cshell.jp>

安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎ (02)2558-2269 E-Mail: amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)

HAIR&MAKE_Satoko Nishida(infinite)

MODEL_Saki Kagami

品がいいものを身につけたくて、結果エルメスのものが多め♡ 持ち物がシンプルなデザインだから、アクセサリーは派手にしたい♡

パーキンは好きでいくつか持ってるんだけど、春と言えばピンクかなと思って♡ 色でかなりイメージが変わるから、新色を見るとつい気になっちゃうんだよね♡

パイソン柄のバンゲルが珍しくて、太めだし尖ってるしバツと見は結構ゴツいんだけど、シンプルな服にこれだけ着けるといいアクセントになるよ。

海外に行った友達に買ってき
てもらったフローラ バイ グッチ
★ ブーケのようなフローラル
系の香りがとってもセクシーで、
つけるだけで女度上がる♥

クリスマスにたまたまお店で見つけて、家のソファーに合わせたくて2つ買ったんだけど、クリームもグレーも淡いからこれからの季節にピッタリだね。

上質かつシンプルなデザイン
で、オリーブがかった大人っぽ
い色味も気に入ったポイント♪
無駄がないからこそ、素材の良
さが際立つて感じがする☆

マドンナプロデュースのMDNA
SKIN[®]。専用のクレイマスクを
塗って、美顔器で拭き取るだけか
磁力で毛穴の奥の汚れもとって
くれる★ トータル10万円超え♡

お友達のブランドのものが多くて、ピアスは基本大振りや。ブレスレットはパーツを選んで作ったんだけど、ジバンシイのアンティークボタンがお気に入り。

ピンク・花・キラキラ全部欲しい♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Takemasa

Spring展示会♥

がこの春に向けてリアルに買ったものを見せてもらったので、ぜひお買い物の参考にしてみてください♥

034

がこの春に向けてリアルに買ったものを見せてもらったので、ぜひお買い物の参考にしてみてくださいね♡

アレコレ娘2人目莉菜は ピンクに囲まれた春♡

6

2

4

5

RINA

ピンクとキラキラはずっと好き♡ 着るものも持つものもピンクのものばかり増えていくのは、いくつになっても変わらない♡

ももこスマホケース♡

ラベルエチュードで5,600円だったと思う♡ 肌触り最高なモコモコの中に実はビジュが埋め込まれてたりして胸キュン♡ スマホケースは派手にしたい♡

sugarのビジュバンプス♡

私がsugarさんとコラボして作った新しいバンプスだよ♡ とにかくキラキラしたお花畑にしたい♡ 特にお花のパーツにかなりこだわって作った自信作★

sugarの花咲くハンドバッグ♡

ピンク・ビジュ・パール・お花ってどう考えても“かわいい”しか感想が出てこないよね♡ ミニサイズだから、お財布とスマホとお直しコスメだけでいい日用かな♡

フランフランのメイクポーチ♡

コスメを持ち運ぶためのポーチを新しくしたいなと思って、フランフランで見つけたかわいちゃん♡ 2,500円でそんな高くないし、ツイードがオシャレ♡

ジルのボディクリーム♡

4,500円で、デザインとピーチホワイトフローラルの香りが気に入ったの♡ ラメが入っててキラキラしてるから、デコルテや手元とか目につく場所がオススメ♡

RESEXXYのコート♡

薄手で春先まで着られる♡ 袖や肩周りがダボっとしてるから、中がちょっと厚手のニットでも問題ないよ♡ 色もキレイだしカナちゃんとは色違いで持ってる♡

アレも欲しい♪ コレも欲しい♪ 貪欲に“春のアレコレ娘”♡

世界に一つだけの

コスメも服もインテリアも、ピンクや花柄の春っぽいアイテムが続々店頭に並んで、もう物欲が止まらない♡ お姉さんたち

RESEXXYのセットアップ♥

淡いピンクがどストライクで、ボディラインがキレイに見えるシルエットやふわふわとした素材感も好きです♥

待ちに待ったフェラーリ♥

実は車大好きで、新車を買いました♪ 黒のフェラーリ、カリフォルニアです♥ 先月納車したばかり★

EMODAのベロアスカート♥

トレンドのベロアスカート♥ 光沢感がコーデのアクセントになってとてもかわいいいく気に入ってます♪

ヴァレンティノのバッグ&財布♥

シクラメン色に心を奪われてロックスタッズのバケットバッグと財布を一緒にゲット★ 合わせて20万円弱♥

EMODAのスウェットトップス♥

カジュアルなスウェットも、ピンクをチョイスして女性らしく♪ 首元はチョーカーみたいになってます♪

キールズのスキンケアアイテム♥

春は毛穴や角質トラブルが起きやすいので、夜用ピーリング美容液とビタミンが豊富な美白美容液を愛用♪

THREEのベースアイテム♥

季節の変わり目、荒れやすいお肌に80%が天然由来成分の優しい下地&ファンデを♪ ツヤ感も出ます♪



アレコレ娘3人目優花は 肌に優しく素肌革命の春♥

去年、鍛えることで身体を中から良くすることの重要性を学びました♥ 肌も粗を隠すより質を良くしようと、アイテムを一新したよ♪



アレコレ娘4人目佳那恵は リップをアピールしたい春♥

ジェラピケのバジャマ♥

柔らかい素材で最高にリラックスできる♪ バジャマを変えるだけでぐっすり眠れた♪ 動物たちがサーカスしてる絵柄がかわいすぎ♥

ハイロー-MIXなリップたち♥

撮影現場でメイクさんに使ってもらって気になるものがあるとすぐ見に行く!! 高い安いは気にしないから、気づいたらリップまみれ(笑)。

バレンシアガのデニムトート♥

デニムのかわいさに一目惚れて、渋谷の西武で買ったよ♪ たしか12万円くらい。カジュアルだし、結構収納力があるから重宝してる♪

アディダスのスニーカー♥

もともとスニーカー好きで♥ 黒にピンクやイエローの柄がオシャレだったから、SUPERSTAR Wをスニーカーコレクションに追加した♪

マウジーのマリンキャップ♥

デザインがかわいくて5,000円くらいだったから、ブラックとブラウンをイロチで揃えたよ♪ この2色があれば何にでも合わせられる★

最近はブランドへのこだわり方が変わってきた気がする♪ プチプラでも自分がイイ!って思えたら値段は関係なくなった★



アレコレ娘5人目 **けいこ** は 女っぽシンプルな春♡

1 ZARAのブルーミニバッグ♡

差し色になるアイテムを探して出会ったミニバッグで、洋服だと使いにくい色も小物だと取り入れやすいです♡

2 ピュアセラのツヤ肌オイル♡

保湿用に買った肌に優しい美容オイルです♡。メイクもツヤ肌が好きだから、スキンケアからツヤをプラス♡

3 ベルシュカのホワイトブルゾン♡

4,000円でした★ 実際はアイボリーに近い色でファスナーもゴールドだから肌なじみがすごくいいです♡

4 ルナソルのシャドー&ベース♡

ポイントでピンクを使ったメイクがたくて、スリーディメンショナルアイズ02とアイリッドベースを購入♡

5 チープカシオの腕時計♡

ヘアメイクさんがつけてたのを見てかわいくて真似しました♡ 細めだけどゴールドだから存在感がある♡

6 ちふれのナチュラルネイル♡

ナチュラル系の色が豊富に揃っていて、手をキレイに見せてくれます♡ 1本300円なのも嬉しいポイント♡

7 ZARAのシフォンワンピ♡

シフォン素材は春っぽくて好き♡ 女性らしいアイテムをデニムやスニーカーで崩してカジュアルに着たい♡

8 ZARAのシフォンシャツ♡

ドットやフリルがかわいいけど、黒一色だから甘すぎなくてちょうどいい♡ こっちもカジュアルダウンで★

年々シンプルなものが好きになってる気がするけど、この春は其中に少しでも女性らしさを感じさせる要素を入れたくて模索中♡

アレコレ娘6人目 **弥生** は 脱モノトーンで大人な春♡

1 H&Mのグレイージュキャップ♡

キャップはカジュアルだけど、色彩的に女性らしいコーデのときでも使えそうだと思って買ったよ♡。今からヘビロテの予感してる♡

2 ベッ甲&無地の伊達眼鏡♡

伊達眼鏡はよく使ってたオシャレなベッ甲柄推しだったのが、知的に見える無地も好きになってきた♡ 雑貨屋さんでそれぞれ1,000円★

3 one wayのセットアップ♡

絶妙な色とゆるっとした形、柔らかい素材感が気に入ってる♡ セットで6,000円だったけど、上下別にしても他の服と相性良さそう♡

4 one wayのスウェードスカート♡

ふわっとしたスウェードの手触りが気持ちよくて、丈もちょうどいい♡。ピンクの色味が優しいからいろんなトップスに合わせられる♡

5 アディクションのシャドー♡

067番は細かくてキラキラなラメが入ってるから、一気に華やかなメイクになれる♡ この春はメイクも少しだけ濃いめにしたい気分♡

6 ビジュー輝くスマホケース♡

完全プロデュースしたスマホケース♡ ビジューとパールで高級感を出したよ♡。iPhone6/7と同じサイズならどの機種でも使えるよ♡



1
絶妙な透け感のホワイトマキシ♥

高円寺の古着屋さんで4,000円★
普段スカート履かないんだけど、大
人っぽく揺れるのがキレイで購入♪

2
カイリジュメイのリップ♥

中にドライフラワーが入ってる♪
体温に反応してほんのり色づくから、
リップメイクはこれ1本で十分だよ!

3
ビビッドな花柄シフォンシャツ♥

丈的にはワンピとしても使えるけど、
薄手の羽織ものとして活躍してもら
う予定♪ 風でひらっとさせたい♪

4
エキゾチックなシフォンワンピ♥

セレクトショップで9,000円。丈感も
まさに理想的♥ 袖がゴムになって
て捲るとパフスリーブっぽくなる♪

5
バレンシアガの赤クラッチ♥

サイズ感と赤い色がキレイで、購入
決定★ ストラップでナナメがけも
できる2way仕様で15万円くらい♪

6
フルオーダーのオリジナル財布♥

友達に作ってもらった♥ スタッフ
にピンクゴールドを入れてもらって、
メンズっぽさの中に女性らしさを♪

7
TPOで使い分ける春パンプスたち♥

マノロの花柄はTシャツとデニムとか
で爽やかに、ザノッティのバイソンは
黒やベージュと合わせてシックに♪



アレコレ娘7人目早紀は
色とりどりの花を愛でる春♥

ここ最近、無難でスタン
ダードな服を選んで
たんだけど、昔のファ
ッション熱が再燃して
自分だけのコーデを
楽しみたい気分♪



アレコレ娘8人目りえは
潤いを閉じこめたい春♥

花粉もあって乾燥が気
になるから、コスメやス
キンケアはどれだけ保
湿できるかを最優先に
考えて選んでる♪ こ
の春も潤いとツヤ命♥

1
スナイデルの花レースニット♥

デコルテの花レースが気に入って
る♪ シンプルになりがちなニッ
トだけど、レースが華やかにして
くれてバランスがいい気がする♪

2
スナイデルの伊達眼鏡♥

サングラスに飽きちゃって(笑)。
5,000円くらいで手に入れたよ♪
ざっくりまとめたボニーテールにメ
ガネをかけて出かけたな★

3
手触りが最高のファーチャーム♥

友達にお願いして韓国で買ってき
てもらったの♪ 手触りがよくて
色がかわいいよね♪ グレーや白
のバッグに合わせて使ってるよ♪

4
カバーマークのクリームファンデ♥

フローレスフィットはすごく潤う♪
普通はべたつかないようにパウダ
ーも使うけど、春は乾燥するから
使わずにこまめにメイク直してる★

5
ピンクのファーつきバッグ♥

これも韓国ので、日本円だと10,0
00円くらい★ フェミニンにもカ
ジュアルにも合いそうだし、春のファ
ーもポイント使いなら浮かないよ!

6
ジュリークのスキンケアたち♥

100%オーガニックで保湿力抜群
♪ デイクリーム・ボディクリーム・
ボディオイルで顔も身体もケアし
てるよ♪ ローズの香りにした★

MISAKI



アレコレ娘9人目美咲は 気分はピンク色はグレーの春♡

1 インポートのin用トップス♡

インポートで約10,000円♪ 股の下でボタンを留めるとinしてもずり上がってこないからストレスフリー★

2 1 Heartsのサングラス♡

咲のブランド1 Heartsのサングラスで、グレーのフレームとミラーになってるレンズがオシャレだよな☆

3 チョコレートカラーのシャドー♡

エチュードハウスで3,000円くらいだよ♡ 使い勝手がいいペーージュやブラウンが揃ってて捨て色がない♪

4 シルバーラメのベレー帽♡

インポートだったと思うんだけど、さりげなくシルバーラメの糸が編み込まれてて、キラッとしてかわいい♡

5 CHANELのフレグランス♡

定番のチャンス オー タンドゥルは9,000円で買ったよ★ 甘くフローラルで爽やかさもあって春にピッタリ♡

6 ミシャのクッションファンデ♡

軽いつけ心地でツヤ肌になれるミシャのシグネチャー エッセンスは、2,000円で買って財布にも優しい♡

7 CHANELのリップたち♡

ルージュ ココ シャイン 98はツヤのある赤、レーヴル サンティヤント 148は細かいラメが入ったピンク♡

ピンクよりもグレーや白の大人っぽい感じの薄着になってくるし、帽子やサングラスといった小物にも注目してる♪

1 ZARAのトートバッグ♡

軽くて大容量だから、必要なものはほぼこれ一つにまとめられてすごく便利♪ 荷物も取り出しやすいよ★

2 マールマールのエプロンドレス♡

エプロンとして以外に、普通にドレスとして着せても◎♡ 水色のリボンがかわいすぎる♡ 5,000円くらい♪

3 ジルのピンク系シャドー♡

パッケージがかわいいのと、春メイクにしたいからピンクが入ってるジュエルクリスタル アイズNの02にした★

4 セルフネイルアイテムたち♡

妊娠中から止めてたネイルを解禁★ マヴァラのポリッシュとHOMEI、ジェルミーワンのセルフジェルネイル♡

5 キャンメイクのリップティントたち♡

濡れたようにツヤツヤでおフェロって感じ♡ ママには何度も塗り直す余裕はないから、ティントは神だよな♪

6 キールズのベビー用クリーム♡

赤ちゃんの肌って繊細だから、キールズのベビークリームを塗って保湿してるよ♡ 顔も身体も全身使える★

7 コスメキッチン除菌スプレー♡

ハンドサニタイザーはオーガニックの除菌スプレーで、外出時すぐに手が洗えなくてもキレイにできる♡

8 神戸レタスのワイドパンツ♡

2,380円という安さに驚き!! プチプラなのに裏地フリースで肌寒くてもOKだし、動くやすく楽チンだよ★

アレコレ娘10人目祐香は ママとオシヤレを両立する春♡

生活はベビリン中心♡ 買うものもベビリンが使えるものや育児がしやすいっていうのが基準になるけど、オシヤレ心は忘れずいたい♡



1 ヴィクシーのトレーニングウェア♥

スタイルキープに欠かせないトレーニング用ウェアを新しくしたよ★
かわいいウェアのほうが頑張れる♥

2

セルフ痩身マシンBONIC♥

たるまないように自宅用痩身機器を購入♪
EMSで筋肉をビリビリ刺激☆

3

エステローダーのマルチパレット♥

シャドーもリップも入ってるから、これ一つで春の大人メイクが完成♪

4

JO MALONEのソープ♥

ブラックベリー&ベいの香りが好きでランジェリーの保管場所に入れてる☆

5

M・A・Cのグリッター&リップ♥

どちらも6,000円でジャケ買いした、リップとグリッターの4色セット♪

6

ヴィクシーのロールオン香水♥

XO Victoriaのロールオン香水は匂いが長く続くのと、消臭効果もある♪

7

オリエンタルなディフューザー♥

約10,000円♪ 全面キラキラしてるから飾るだけでテンション上がる♥

8

CHANELのシャワージェル♥

チャンス オー タンドゥルのジェルはザ・イイ女って感じの匂いが大好き☆

9

1 Heartsのレースカットソー♥

私のブランドの♪ ふんわりシルエツがかわいくてデコルテ〜肩はレース♥



アレコレ娘11人目咲は 外資系ブランド愛にあふれる春♥

旅行や仕事で海外に行ったときいろいろ買った♥ 外資系ブランドはデザインも香りも好きなものが多くて、帰りは荷物がいっぱい☆



アレコレ娘12人目まなかは 大人ワントーンに挑戦する春♥

あえてワントーンでシックにまとめた★
特にグレイージュ系は注目してるから、見かけるとついつい手を伸ばしてしまうねん☆

1 ナチュラルクチュールのスカウチョ♥

細めのプリーツやから、上品な雰囲気が出て、さらにタテ長効果も期待できるで♪ 色がまたキレイやねん♥

2

アディクションのピンクチーク♥

12番は自然なピンクで肌なじみがいいから、内側からほんのり色づいていような桃色ほっぺになれるで♥

3

アディクションのリップたち♥

それぞれ3,000円。リップスティックピュア005は唇がふっくらするし、グロスピュア010はラメ感が上品♪

4

アクアガールのハット♥

形がキレイで、スウェード生地だから3,000円でも高級感がある♪ ワントーンにしたいと色を統一した★

5

ガリャルダガランダのスカーフ♥

ドットとボーダーがかわいくて♥ 首・腰・手首、どこに巻いても使い勝手がいいから、コーデのアクセントに♪

6

ナチュラルクチュールのバギーデニム♥

太めのバギーは全体のバランスがとりやすい気がするねん♪ 着やせ効果も狙って春服のレギュラーに☆

7

R&Eのバイソーンヒールパンプス♥

私のワントーンコーデに欠かせない色味♪ 低めのヒールで歩きやすいし、さりげないバイソーンがオシャレ♥



アレコレ娘13人目**RIRI**は 肌も持ち物も**美白化**な春♡

白やピンクのアイテムを集めて、見た目から春らしく爽やかテーマ♡ 華やかな季節だし、女らしさを前面に押し出していきたい♪

1 H&Mの白トレンチ♡

10,000円くらいだったと思う♪ ロング丈で大人っぽい雰囲気になるし、ウエストを絞ればラインもキレイ♡

2

フィアンセのフレグランスミスト♡

1,300円くらいとプチプラで、タバコのおいが消える神アイテム★ 清潔感のあるシャボンの香りも好き♡

3

ラ クラリーの美白フェイスマスク♡

美白効果はもちろん、肌の調子がかかり良くなる♪ 4枚3,000円でパックにしてはお高めだから週に1回♡

4

ヴィクシーのボディクリーム♡

レッドプラム&フリージアは男性がトリコになるような、セクシーとキュートな兼ね備えた香り♡ 外出するとき用♪

5

MIMCのオーガニックシャドー♡

発色がとてもよくてパール感のおかげでまぶたにツヤが出る♡。15番は使いやすいピンクとブラウンの2色♡

6

ジミーチュウの長財布♡

カラフルな星のスタッズがかわいすぎて白財布デビュー♡ 春らしくてテンション上がるよね★ 約10万円♪

7

ラメ入りセルフジェルネイル♡

ピュアジェルは速くて楽チンで発色がよくて、とにかく優秀♡ 1本900円くらいだから全色欲しくなる♡

8

FURLAのミニバッグ♡

ミニサイズでちょっとした荷物を入れるのにちょうどいい♪ いろんなコーデに合わせたくてイロチで購入♡

アレコレ娘14人目綾香は 余裕が 出てきた オシヤレママな春♡

息子もう3歳♡。まだ目は離せないけど、子育ても少しずつ慣れてきて、自分のオシヤレに気を使う余裕もちょっとずつ出てきた★

1 プチプラなパールイヤリング♡

ピアスは息子が引っ張るのが怖くて、今はイヤリング派♡。よくなくしちゃうから、500円くらいのプチプラのアイテムを愛用してるよ♪

2

ジェラピケの息子用ルームウェア♡

私はモコモコパジャマあまり着ないんだけど、息子に着せてみたらかわいすぎて(笑)。ついハマってしまっ、買っちゃいました★

3

銀座カラードレスのワンピ♡

25,000円くらいで、華やかな柄に一目惚れです♡。最近はどうも柄モノがかわいいなと思ってきて、女子会やディナーに着ていきたい♪

4

アディクションのスキンケアファンデ♡

春はメイクも軽くしたくて、スキンケア成分のたっぷり入ったリキッドファンデにしたよ♡。伸びが良く、べたつかないのにしっとり♡

5

CHANELのヘアミスト♡

好きすぎて全種類制覇♡。チャンス オー タンドゥルを買ったより香水だと息子には匂いが強くてキツイけど、ヘアミストなら大丈夫★

6

リリディアの花柄スカート♡

息子と一緒にのときでも膝丈だから安心♡。元気な黄色も気に入って、スニーカーや低めのヒールと合わせて息子とおでかけしたい♡



アレコレ娘15人目あいは 妊活を意識したコーデの春♡

最近スニーカー熱が出てきた♡ さらに少し妊活も考え始めてるから、今からスニーカーを履くことに慣れておこうとヘビロテ中♡



COACHのハンドバッグ♡

御殿場のアウトレットで40,000円♪ 白いバッグを探しているときに会って、お花の配色に惚れました♡

ランコムシャドー&フェイスパウダー♡

暖色系だけのマイバリエーションパステルは免税店で10,000円★ シャドー以外に、チークやハイライトにも♪

kate spadeのマーガレットバッグ♡

フロントの大きなお花がかわいすぎる♡ バッグが主役になるコーデを組んで目立たせたい♡ 60,000円♪

フランフランのディフューザー♡

渋谷のフランフランで3,000円★ 部屋の香りを変えたくて探してたんだけど、見た目も香りも好みで即決♡

ルプタンのスニーカー♡

旦那さんとセットで40万円で購入♪ 全体のキラキラ感がドストライクだった♡ 夫婦で仲良く履いてます♡

FURLAのグリッターバッグ♡

インスタで見かけてずっと狙ってたショルダーバッグをようやくゲットしたよ★ ピンク×キラキラは最強♡

pink tinyのカチューシャ♡

私のブランドでずっと作りたかったカチューシャがついに完成♪ ストレートヘアでも華やかにできる♡

miumiuのスニーカー♡

サーモンピンクの色合いがツボで、私が持ってる服ならどれにでも合いそう★ 既にたくさん履いてるよ♪

アレコレ娘16人目菜々子は CHANELの黒で引き締める春♡

ジェラピケのロングワンピジャマ♡

仲のいい友達とお揃い♪ 総柄になっている猫ちゃんは、よく見るとポーズが違ってる♡ 薄手でサラッとした肌触りが気持ちいいよ♡

ぐるっと花で囲んだ写真立て♡

部屋も春らしくしたいと思って、お花がついた写真立てをGET★ これを飾るだけで部屋が女の子らしく、明るい雰囲気になったよ♪

ヴァレンティノのハンドバッグ♡

だいたい23万円くらい★ サイズがちょうどよくて、シンプルだけどキラキラしてるスタッズが素敵♡ 白なら春服との相性もバツグン♡

CHANELのハンドバッグ♡

とってもタイプだったから35万円くらいで買いました♡ 黒で高級感もあるし、動くときらきら揺れる口ゴチャームがかわいすぎる♡

CHANELのショートブーツ♡

ショートブーツは黒で一見春には重そうだけど、ヒールがピンクゴールドで歩くたびにキラッとする♡ 暑くなる前にたくさん履きたいな♪

リップのピンクタイトワンピ♡

冬はモノトーンの服ばかりを買っていたので、春っぽいローズピンクのニットワンピを購入♪ 甘すぎない絶妙な色が気に入ってます♡





アレコレ娘17人目美和子は
シヤネラー満開な春♡

CHANELの鏡&筆セット♡

去年のクリスマスコフレで12,000円♪丸ポーチにミラーと筆5本が入ってて、バッグに入るサイズが◎💎

ラデュレのパウダーチーク♡

ころんとした形で開けるとパフが入
てる♡ 02はかわいいピンク色♡
ゆんころちゃんからもらってリピ中♡

CHANELの腕時計♡

沖縄のDFSで100万円だったよ♥
ピンクダイヤがぐるっとフェイスを囲
んでてキラキラが気に入ってる💖

ラデュレのボディソープ&ミルク♥

リキッドボディソープとミルクは見た目もかわいくふわとした女性らしい上品な香り♡ これもリピ買いた♡

CHANELのハートピアス♡

50,000円くらいだったと思う。キラ
キラの赤いストーンがついたハート
が動くたびに揺れて気に入ってる♡

CHANELのPATCHWORKバッグ♥

渋谷西武のCHANELで一目惚れして60万円くらいだった★ パッチワークは珍しいから特別感あるぞ

メゾンドボーテのショルダーバッグ♡

10,000円くらい♪ ルージュ、リボン、ドレスとか好きなモチーフがついてて女の子らしいデザインがツボ♡

やっぱりCHANELの
ロゴを見るとテンショ
ン上がるよね♡ 季節
関係なくシャネラーだ
けど、色使いで春らしさ
を出していきたい♡

アレコレ娘18人目さちは
インテリアにも花を咲かせる春♥

GRLのフレアスリーブニット♥

流行りの袖が広がってるデザイン♡
前後の長さが違うから前だけinしてス
ッキリ見せられるところも好き♡

shop listのデニムスカート♥

センタースリットが入っているから、
素材はカジュアルだけど女性らしさ
も出せる★ 3,000円くらいかな

ニトリの花のペンダントシェード♥

ニトリで2,000円くらいだったペンダントシェードは形もかわいいいし、軽いから一人でも簡単に取り付けできるよ♪

エスティローダーの18色パレット♥

18色も入ってるから、着ている服の色やその日のなりたいイメージに合わせてアイメイクを楽しめる♡

YSLのコーラル系リップ♥

コーラルの中でもややピンク寄りで
甘めの43番♥ 高発色なルージュ
ヴォリュプテ シャインは4,100円♥

24hコスメのファンデ♡

肌に優しくてナチュラルなのに、気になる赤みをしっかりカバーして、さらに保湿効果もある気がするよ。

SK-IIのスキンケア一式♡

30歳になった記念にSK-IIの化粧水、美容液、美容乳液を一括購入♪保湿効果が高いのにべたつかない★

3Coinsのカーテンクリップ♥

かわいいしクリーム色だから、変に
悪目立ちせず溶け込んでくれる♡

いつもカジュアルだから、春はかわいらしさをプラスしたい♡ かわいいもキレイも兼ね備えた、透明感のある女性に憧れます♪



PHOTO_Keita Nakada
HAIR&MAKE_Yusuke Kasuya(ADDICT_CASE)
MODEL&TEXT_Sayaka Araki
EDIT_Haruka Noda

2017年の目次 前進

や、バースキンコから来ると、今回は今年の

自分、こればかりと、周りの人々、夢を大切にできない人達だ。

「これだけで私の人生を生き、変えたことは2つ
和志に出会ったことと、1月をやり直したこと
はしめたのはどちらも些細なき、かえりなかつたけど、こ
れがなければ今の私はない。とちらもすごく大切に、
なまじりからもなくてはならないが、もうと突き詰
めた上、こたわりを捨てて、生きていく。

「わたしは、田中へーシヤスター、をりたれて成立する
 のより、その作の中でいかに自己表現できるか、が、大
 事なんだ。やはりしめたころ、その作が、かく大きな
 ものに思えて自分を大きく見せようとしたこともあった
 し、おこまることしかできなかったり、おこまることもあった」

でも、今は準備してもらえないから、我慢しようかな。と
なるとさ、そうすると今度は、もっとこうしたい、こう
なりたい、という欲が出る。それがないこともあろうけど、
希望やイベントありきとなると叫べられないこともあつ
て、でも表現に制約かてきてしまうのが嫌な性格なか
ら、だったら自分で叫べられるような道を切り開いて
いかな、もっと思ってるんだ。

[illegible]

「画面のめりになっているのもきっかけが2つあるんだ。」

つはインスタにも書いたけど、南アフリカの僻地(モリシャス)に行ったら私を日本のDJだと知っていて、来年のイベントに出て欲しいと声をかけてくれた外国人がいたこと。そこから海外の有名なイベントを手がけているすごい方だった。視野を広げたい、世界を知りたい、とかって行動してきたことが報われた気がした。

ちういふは、愛犬スタンが死んだこと。スタンが自
 内服の手術をすることになったとき、アメリカでヘイ
 ボンターをやってる友達から、来てくれたのがあ
 ったとき。お兄にしこりお兄にしこり、って笑って
 くれて、元気に帰えた。そしてその年、却て内服のこ
 としかなくてしこりのことなんて我関せず。そんな
 現状私から聞いてないし知らん、みたいな雰囲気でき
 それに怒った友達が名前を紹介してくれて、診察した
 ら腫ったというわけ。早期発見だったから治療でき
 たんだけど、友達からいなかっただけ今はどうなってい
 たことが、1年たり前にお互いの突然変ずってる化核患
 者を知りあふ事

こんなことがあって、私、もっとやれることあるんじゃないかなと前に進むエンシィンかかっていた2017年の「やり直し」いつまでもはたらくしていないで、今年は積極的に仕事を進めて、やりたいと思ったよ

2017年、今年も楽しく活動いたします

別冊付録、見てくれな? めっちゃ寒い日のロケだったからシャッター切る直前までロケンヤンを着る私。やってみたい感しの撮影だったから超楽しかった! 「カッコいい!」って意識して作れるものじゃないけど「カッコいい!」と言われる女になりたいな

「花柄と白で作る、今年流の春コーデ」

2 WHITE

XSPRING

純白ホワイトは春先 1 枚は持っておきたい必須アイテム。ウエストの黒レースで大人っぽさもプラスして★贅沢に飾らったビーズで胸元をゴージャス&華やかに。ホワイトペプラムワンピース ¥ 6,463 / パールビジュイヤリング ¥ 2,315 / JEWELS

1 FLOWER

XSPRING

ホワイトベースのレースに鮮やかなピンクフラワーがプリントされたワンピース。袖や裾の花びら風カットが可愛い♥着るだけで暖かさを感じさせる華やかな 1 枚で誰よりも春を先取りして。フラワーレースワンピース ¥ 6,463 / JEWELS

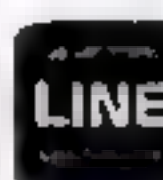
JEWELS

女らしさだけじゃない、可愛いさと色っぽさも兼ね備えたアイテムを展開するジュエルズから2017年の春アイテムが続々登場! 春カラーや花柄で魅力を最大限に引き出してくれるはず♥

MODEL_ Rina Sakurai / Kanae Sugiyama
HAIR MAKE_ Ayumi Maruyama PHOTO_ Tatsuya Kuribara

JEWELS
<http://www.jewels-net.jp/>

JEWELS公式



LINE@
jewels-dress



Instagram
jewels_dress



Twitter
Jewels_dress

ネットで使える 500 円 OFF クーポン!
お買い物の際、右記のコードを入れてね♥

coupon code
ane03

Rがあなたの新しいお部屋探しをとことんサポート★

「お部屋の審査が通らない…!」と悩む人にオススメしたいのが、“お部屋探しの駆け込み寺”とウワサの不動産ショップ「アール」! 春の引っ越しシーズンに先駆けて他店で断られた人でも理想の物件を契約できると評判のお店の秘密を調べてみました。

PHOTO Satoshi Ohmura **HAIR** Chiharu Koya **EDIT&TEXT** Hironeko-A

着替えるのがお姉さんのお約束♥

女っぽボブ

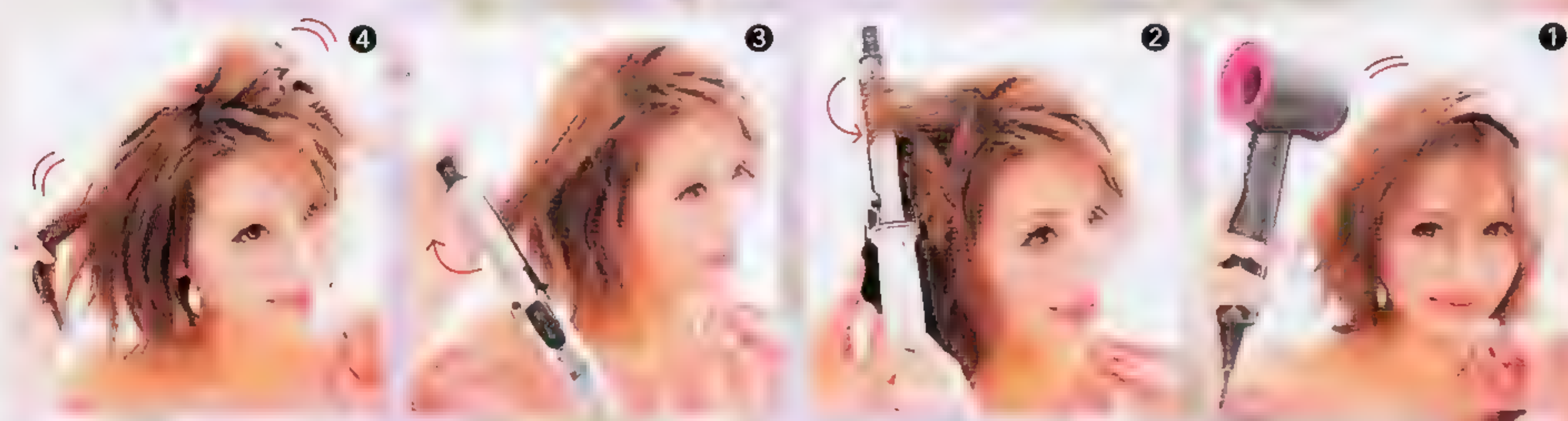
Collection

近頃お姉さんの間ではボブ派が急増中！ アレンジの幅を広げたいとの声にお応えして、ロングとボブの最旬アレンジをお届けします。トレンド満点の春カラーにもご注目♥

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR_Rei Fukuoka(ADDICT_CASE) EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

作り込まない無造作感が
アラサー的な色気の力ギ♥

ボブ × ルーズカール



④ やわらかめのワックスを手に伸ばし、両手でくしゃくしゃと動かしながら空気感を出します♥

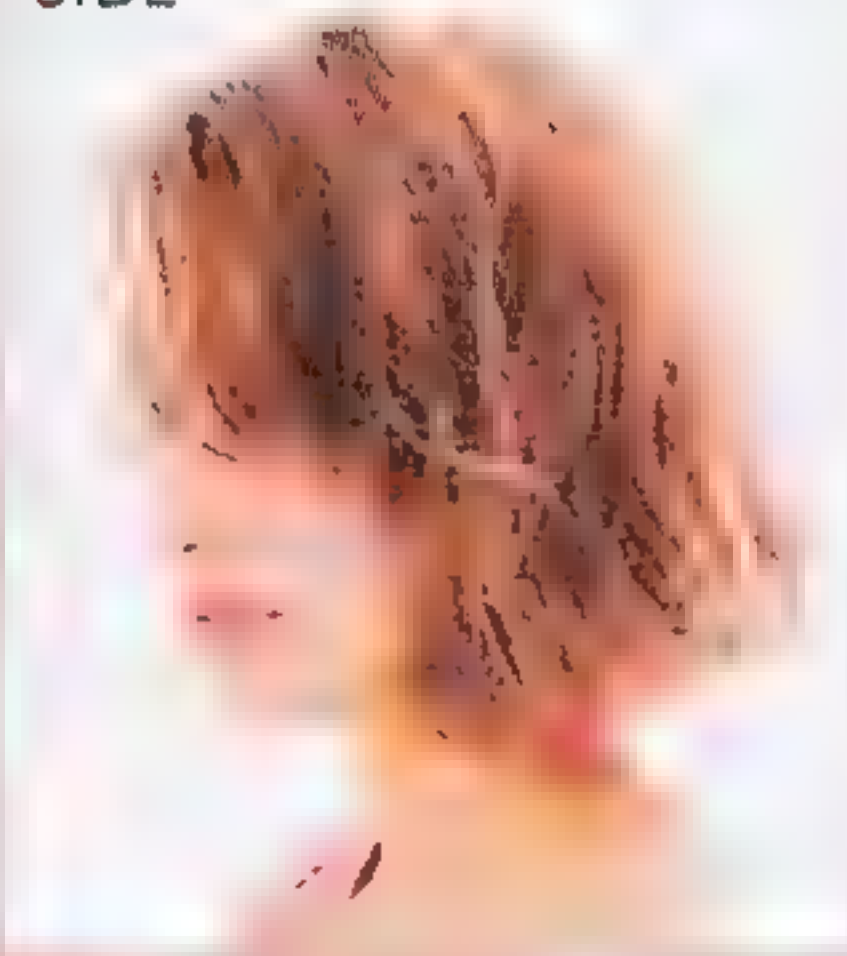
③ ②のあと、毛先を巻き足す。内と外を混ぜながら、動きを出したい部分を適度に巻いてね！

② ざっくり毛束を取り、26mmのコテで一回転巻く。内巻きと外巻きを適度にくり返してカールをつける。

① 前髪の根元をよく濡らし、いつもの分け目と逆に流しながらブロー。最後に9:1に流して整える★

BACK

SIDE



作り方

ボブは毛先と顔周りに しっかり動きをつけると女っぽさアップ！

カジュアルに見えがちなボブは、正面から見える部分にカールをつけるとアレンジ感が出ます。

ピタッとまとめるのがコツに
動きをつけるのがコツに

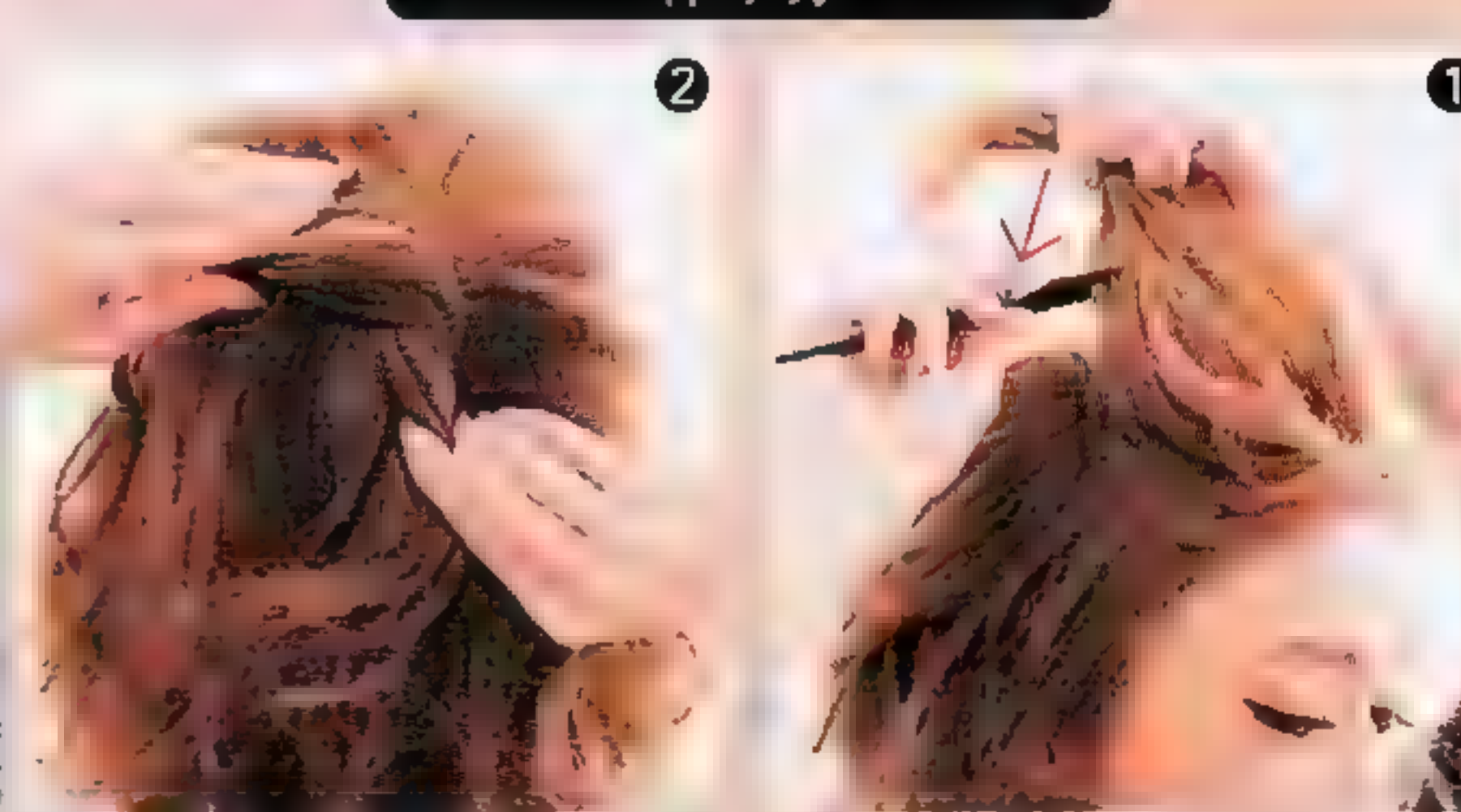
ボブ

×

無造作

ハーフアップ

作り方

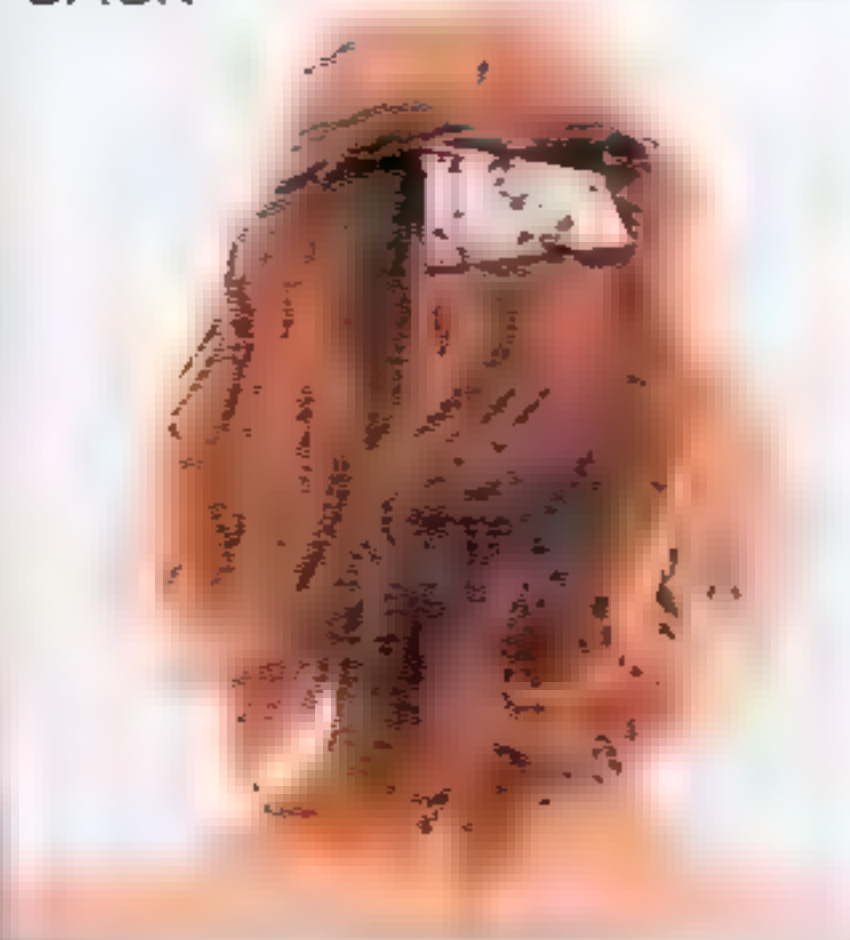


前髪を後ろに流し、こめかみより上の毛束と一緒にしてねじる。逆毛のボリュームはキープして！

全体を19mmのコテでMIX巻きにしたら、トップの内側にコームで逆毛を立ててボリュームアップ。

BACK

SIDE



ねじった毛束を軽く上に持ち上げて、ねじり目をピンで固定。ピンは下から上に向かってさしてね。

カラコンアドバイザー(33歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

ong

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

アウター脱いだらアレンジとヘアカラーも

美人ロング

春アレンジ

結ぶ前のひと手間で
いつものポニーと
見違えるこなれ感！

BACK

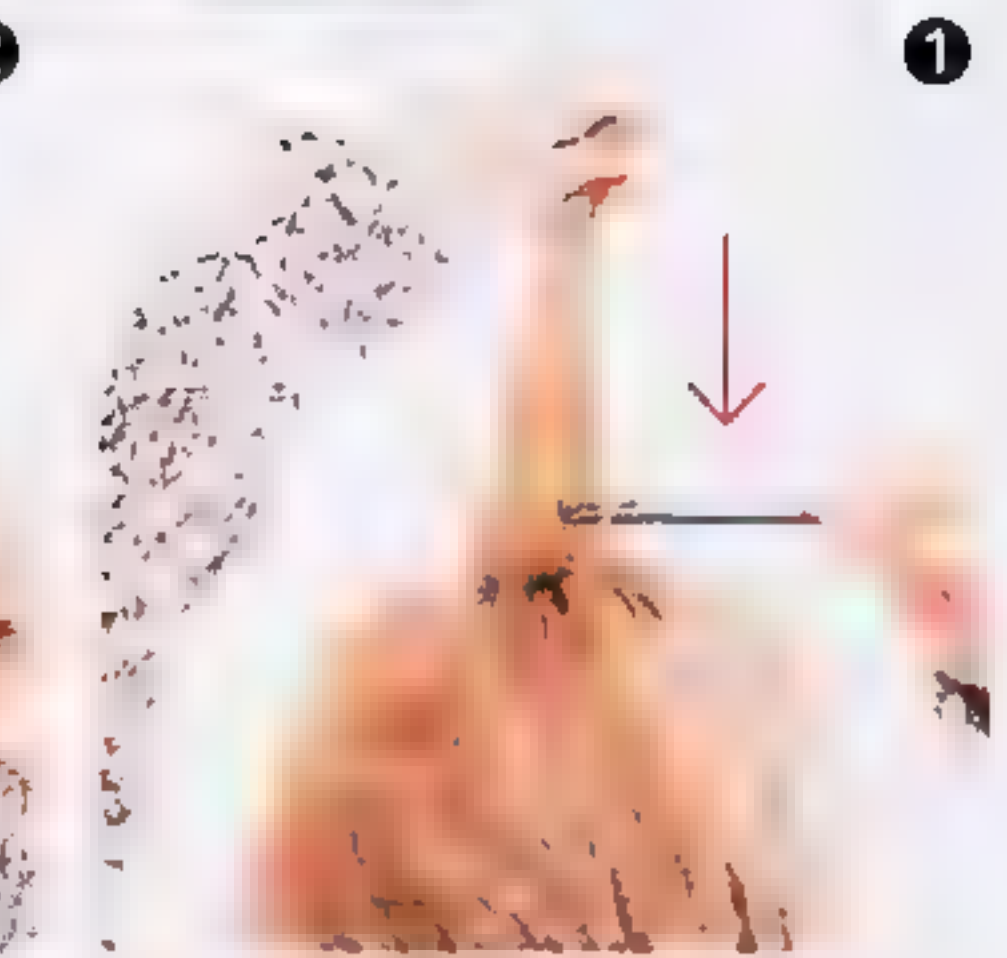


作り方

2



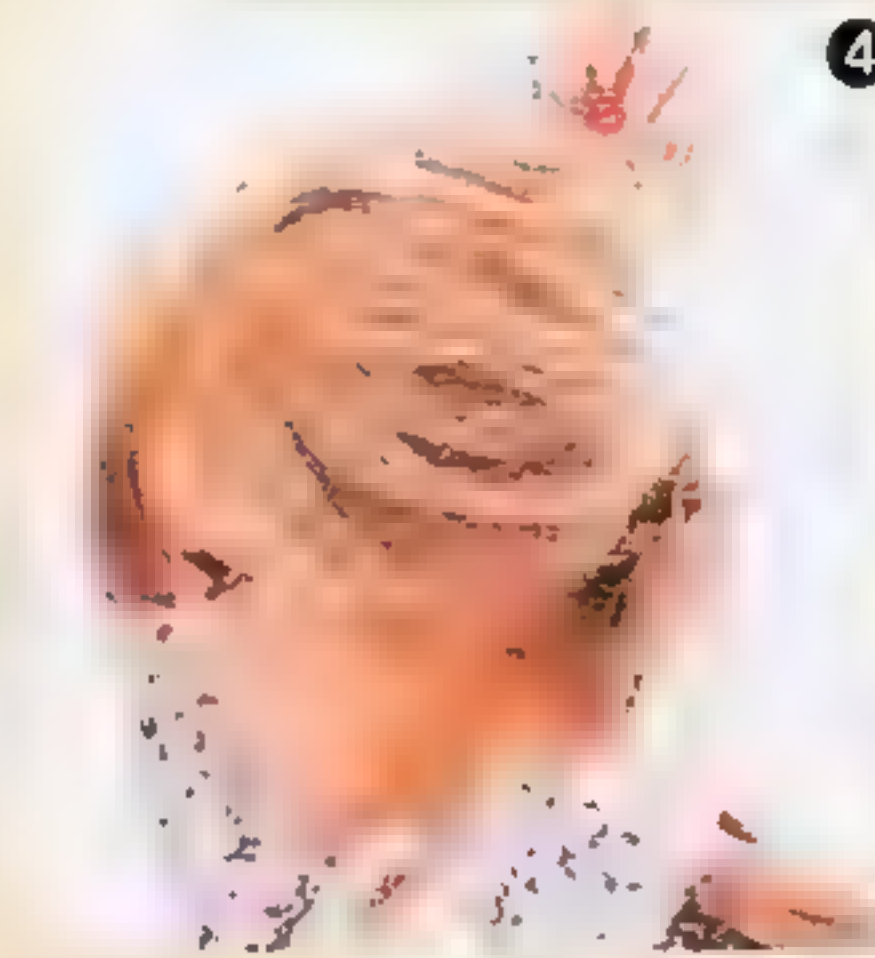
1



後ろで毛束を2つに分け、それぞれ内側にクルクルねじるよ。根元から中間までねじればOK！

全体を32mmのコテでゆるくMIX巻きに。コームでトップに逆毛を立て、ボリュームを出しておく。

4



3



トップや耳の近くの毛束を引き出して立体感をプラス。ゴムは細く取った毛束を巻きつけて隠して。

ねじった毛束を1つに合わせ、えり足で結ぶよ。表面に動きが出て、普通のポニーより洗練される★

ロング

×

ねじり合わせポニー

ロングは低めにまとめるとイイ女風♡
表面はゆるく崩して！

女性らしさを出すならまとめ髪は低めに。ひつつめると老けた印象なので、表面は必ずゆるめて。

作り方

2



1



結び目の状態にする

結び目をキープしながらもう一度同じように結び、毛束を左右に引っ張って結び目を引きしめて。

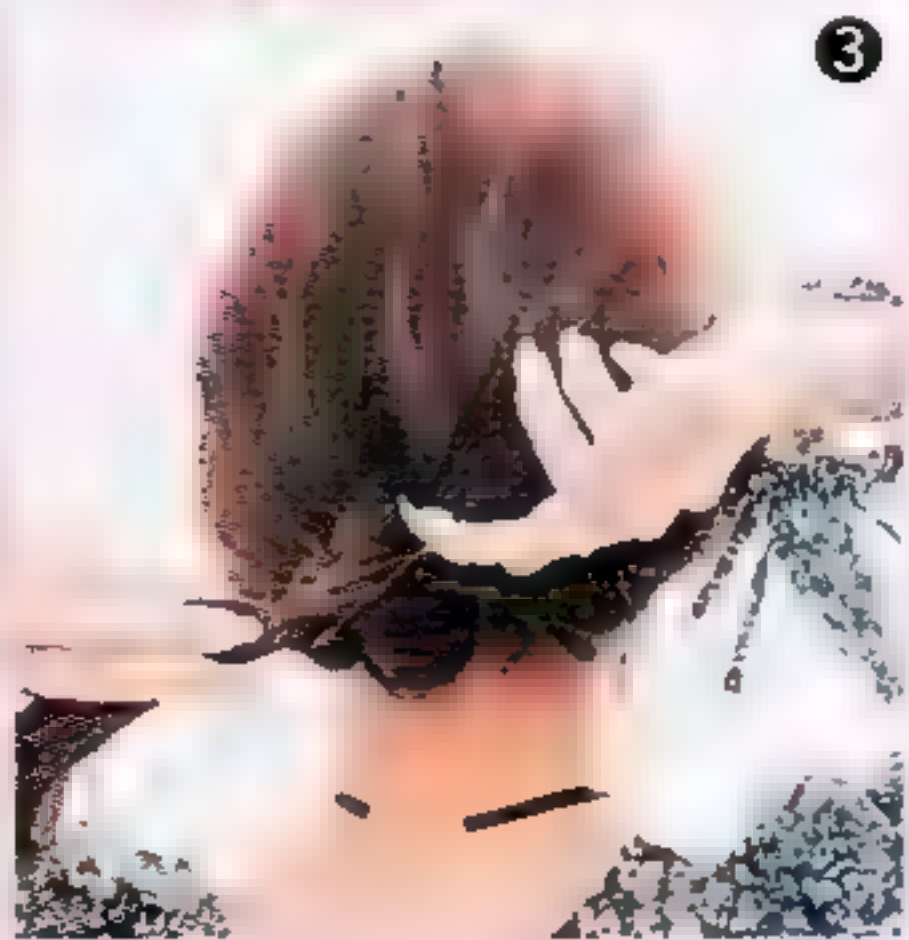
結び目合わせ

髪をえり足で左右に分けて、ひもを結ぶように1回結ぶ。「ノット」とは結び目の意味だよ♡

4



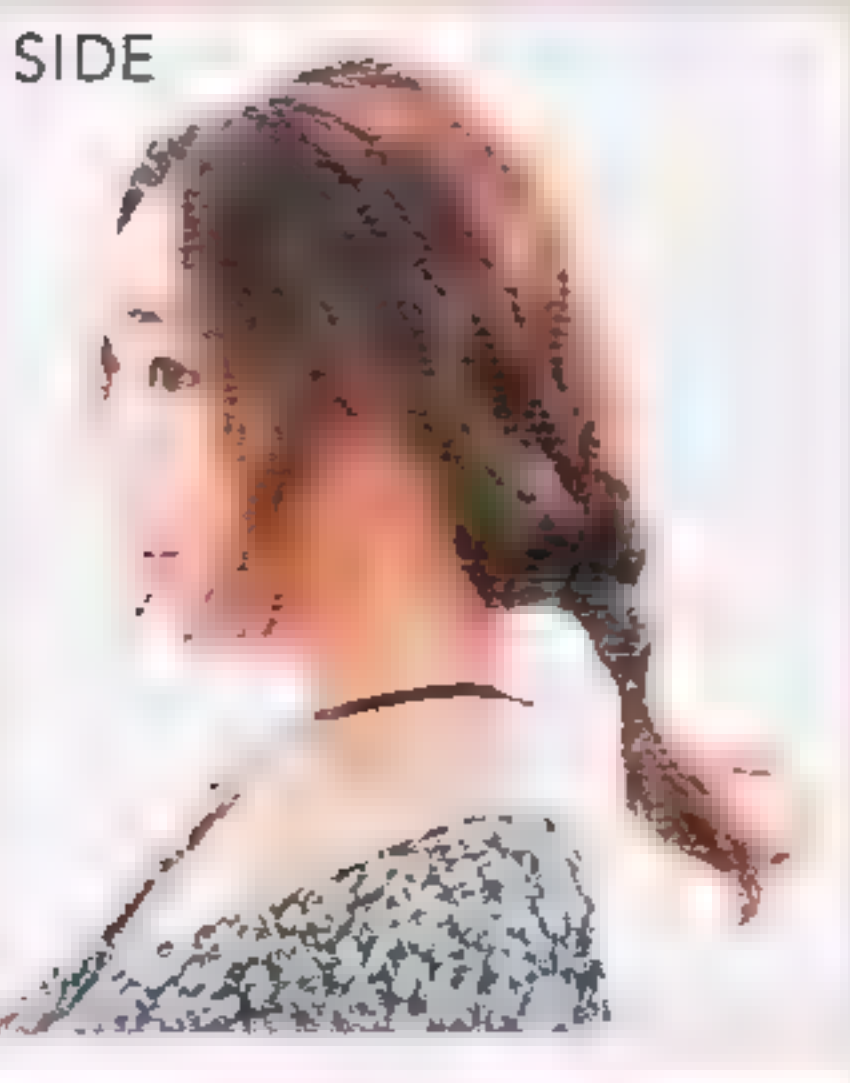
3



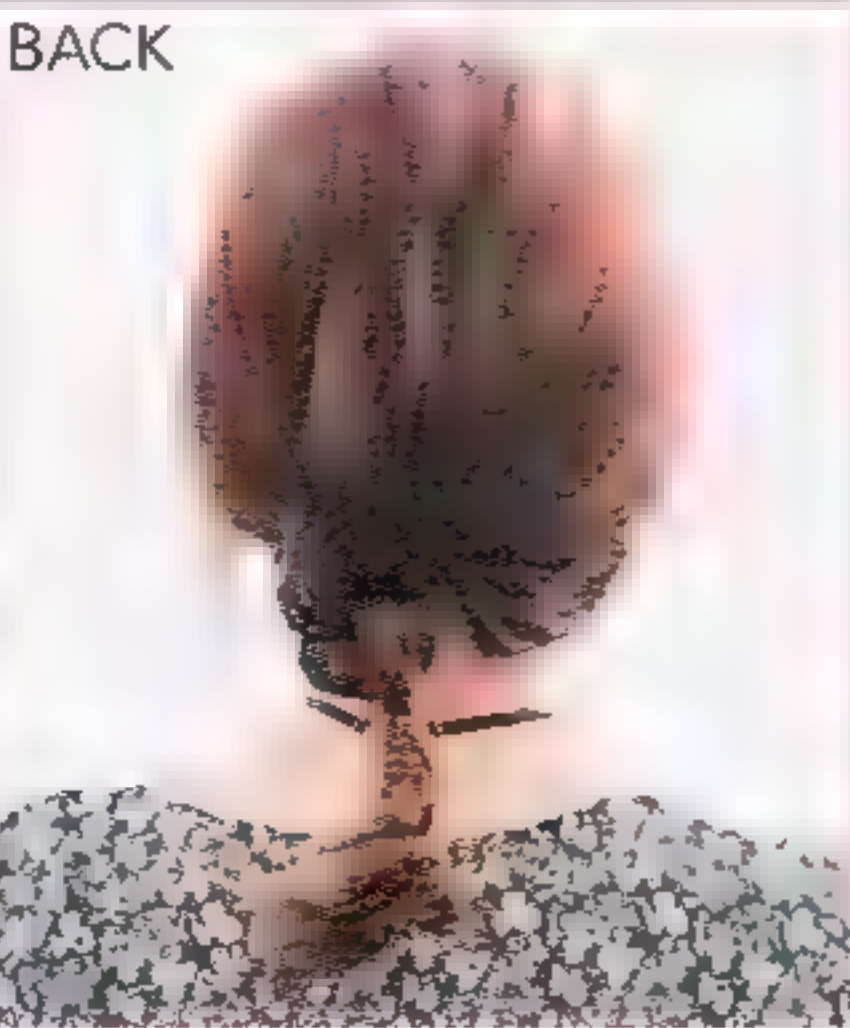
結び目を押さえながらトップの毛束をつまんで引き出し、耳を隠すようにサイドの髪もゆるめる

結び目のすぐ下を細ゴムで結んで固定する。おだんごや編み込みとも違う、おしゃれな仕上がりに。

SIDE



BACK




専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

毛束を結ぶだけで完成する
海外で流行中の新ヘア♡

ロング

×

ノットヘア

合わせてチェンジ! 

アレンジ

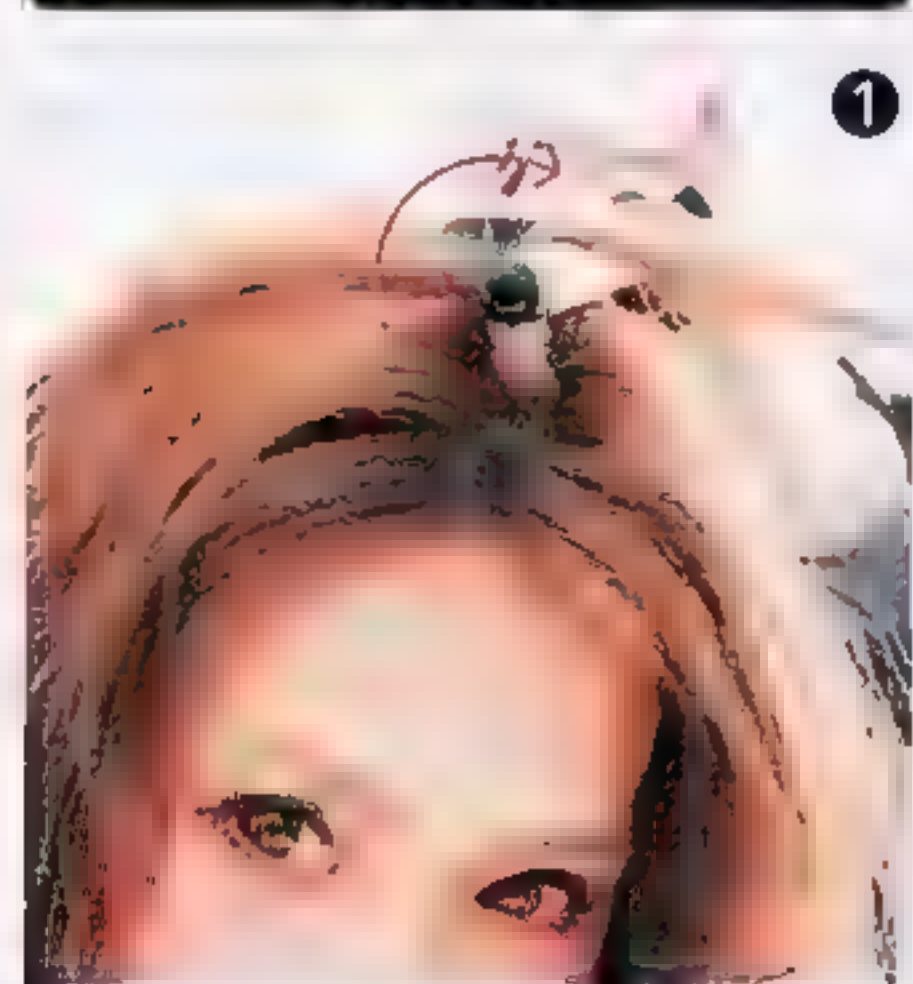
コーデにはこだわるのに、毎日同じヘアになっていませんか? アレンジを変えればおしゃれの完成度もアップ!



春のホッとした気分を演出する、ニアンスタイルに合わせた軽やかなヘアアレンジ

細三つ編みゆる巻き

作り方



①

おしゃれママ
TYLE

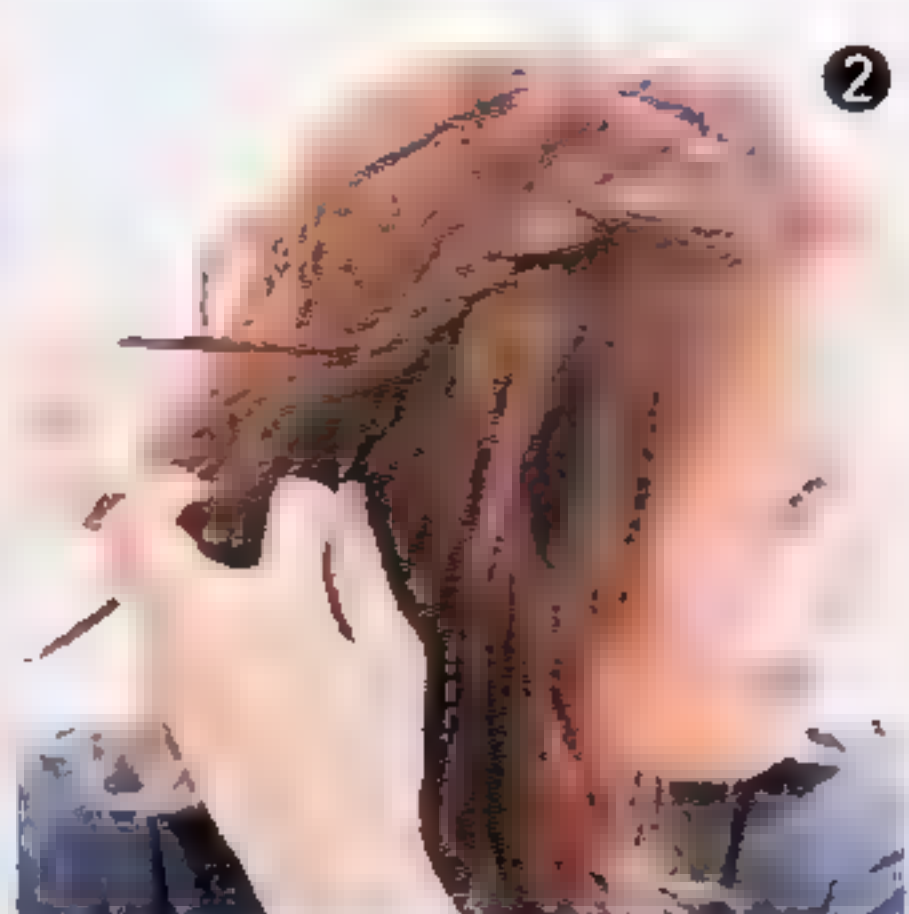
SIDE



19mmのコテで全体的になみなみウェーブをつけていく。毛束を細めに取って、根元からやってね。



③



②

3本三つ編みをつくります

1本目の三つ編みとやや重なるように2本目をつくり、同じように3本目の三つ編みを。逆側もやるよ。

細い三つ編みにする

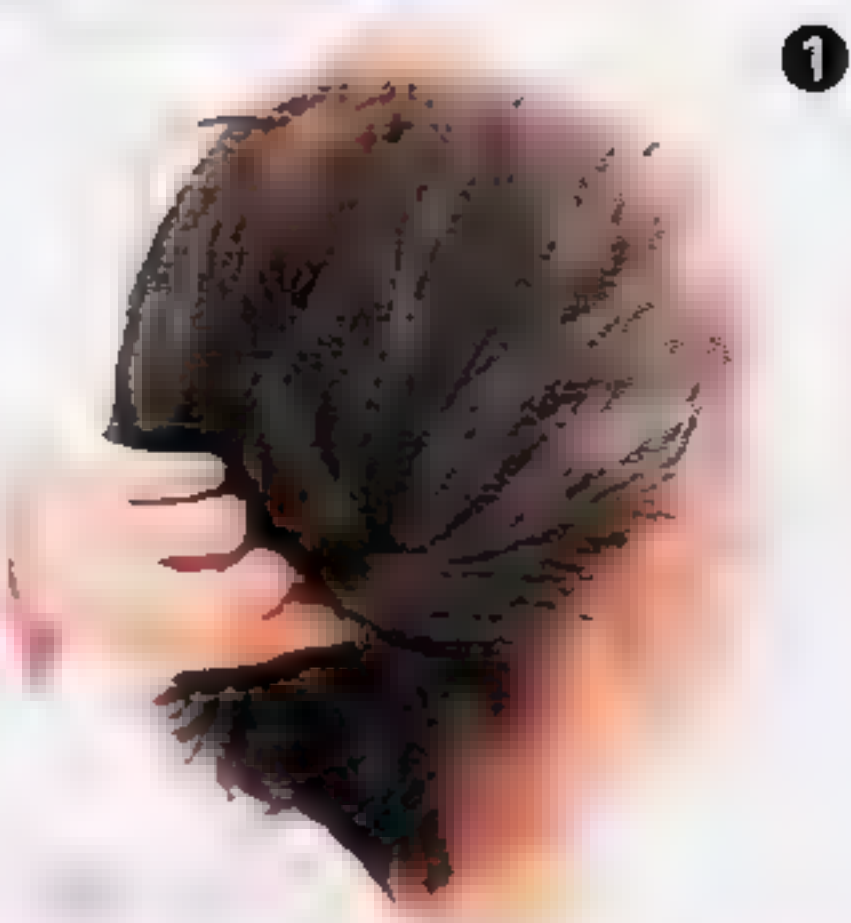
トップの分け目から毛束を細く取り、三つ編みをつくる。毛先まで編んだら細ゴムで固定してね。

結び長さがなくてもねじるだけで首まわりスッキリ★



作り方

②



①

トップやサイドをゆるめる

えり足までねじったらピンどめ。左右同じようにやったらトップやサイドを少しゆるめます★

髪をえり足までねじる

ベースは32mmのコテで巻いたMIX巻き。耳上からえり足に向かって生え際の髪をねじっていくよ。

後れ毛を細いコテで巻く

顔周りの後れ毛を引き出して、19mmのコテで内巻きにする。細いコテの方が華やかさが出るよ♥

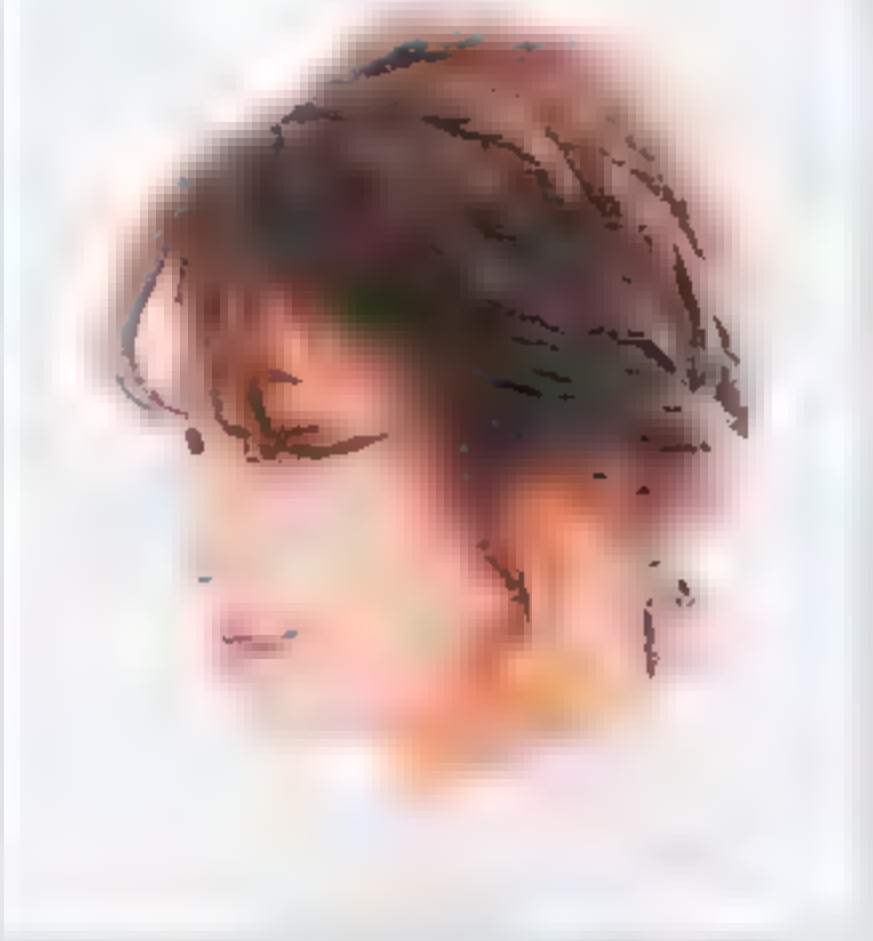
こなれリラックス
TYLE

ねじり込みアップ

BACK



SIDE

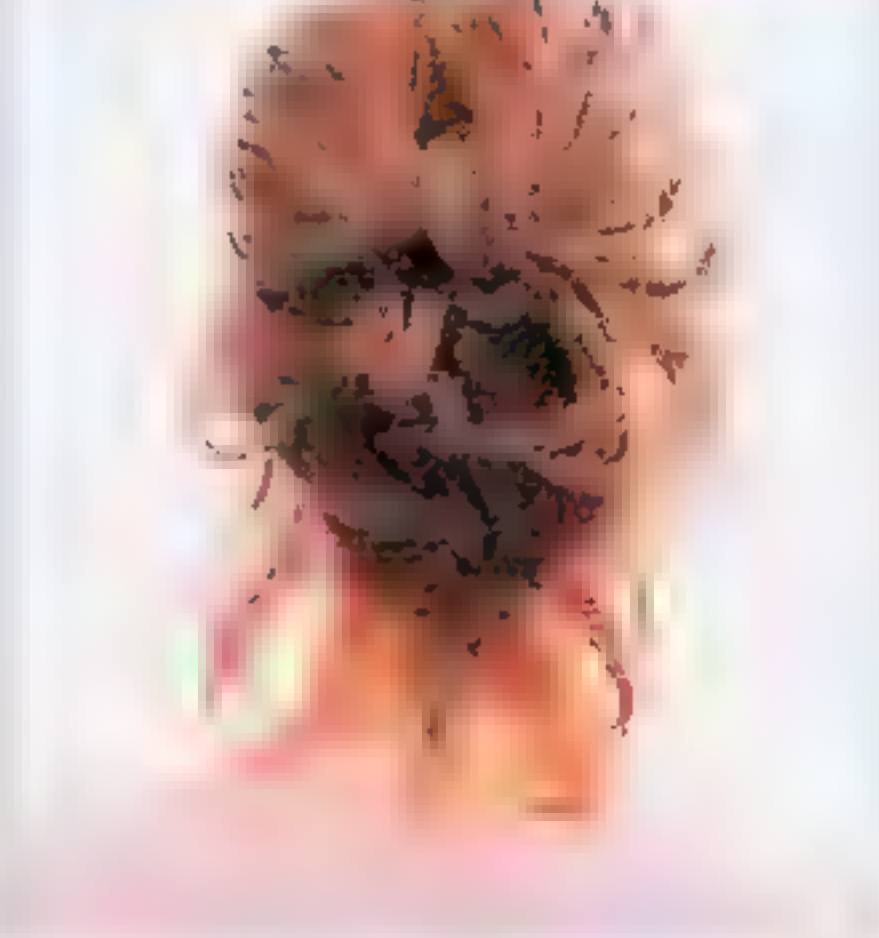


結び目アレンジならボブでもアップヘアがキマります♥

大人ガーリー
TYLE

3段ノットアップ

BACK

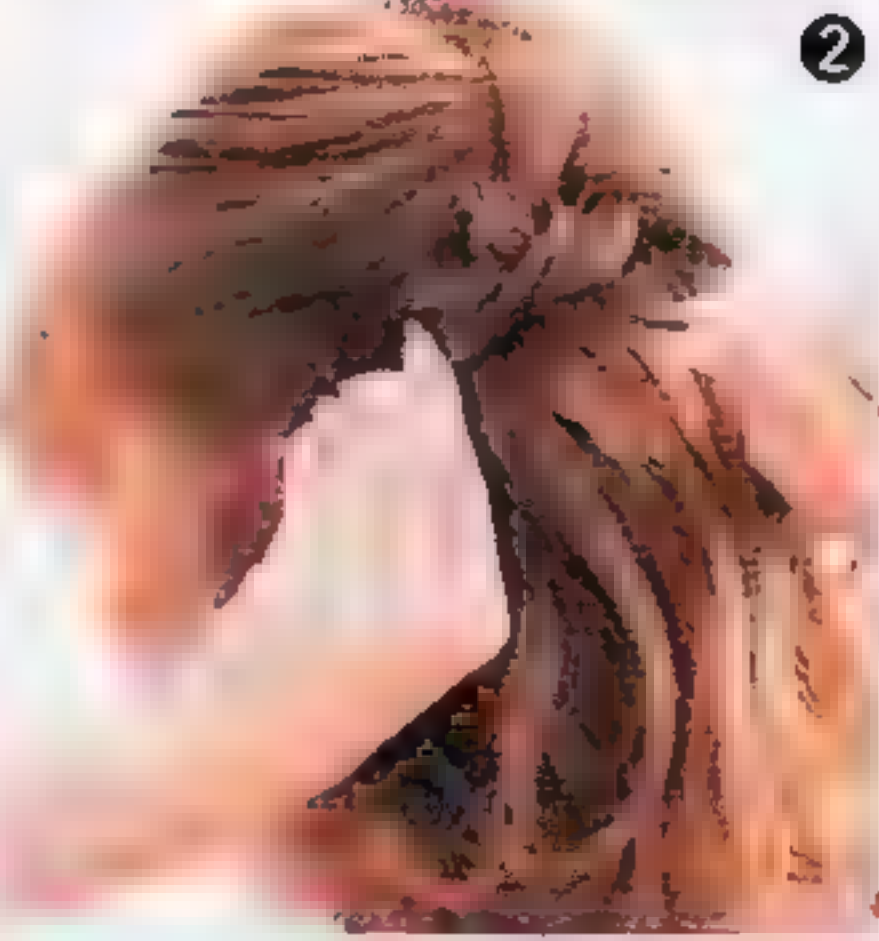


SIDE



作り方

②



①

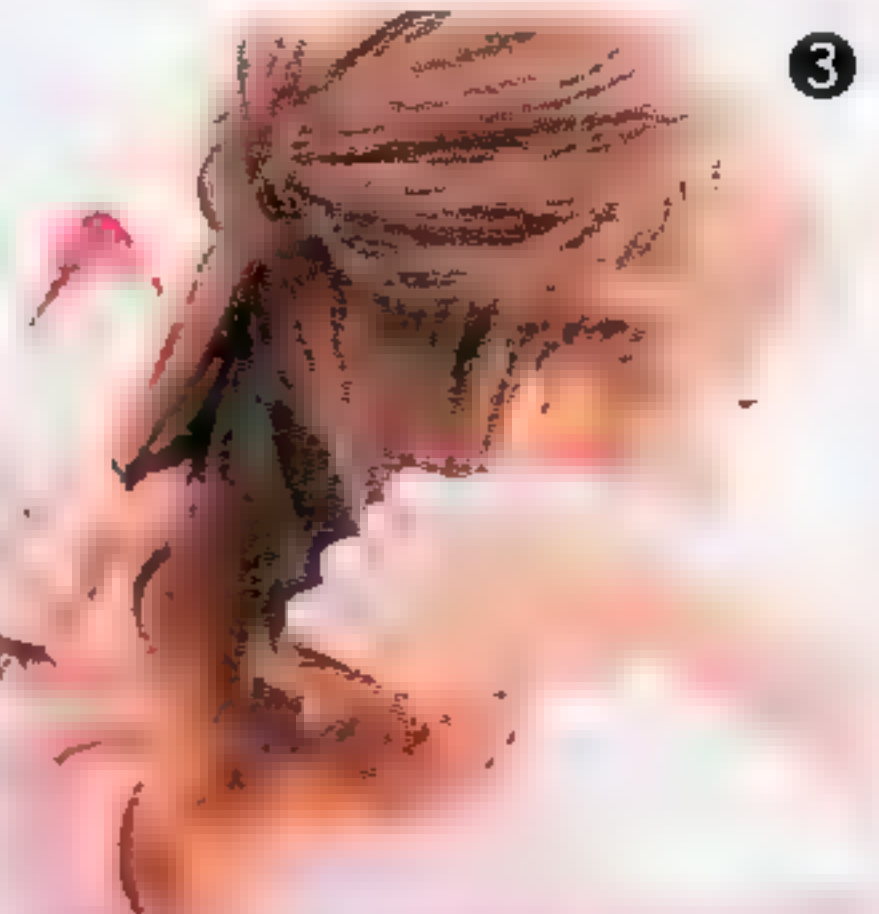


結び目の毛先をピンで土台の髪に固定します。ほどけないように、左右ともしっかりとめるよ!

こめかみから上の髪を分け取り、左右に二等分して毛束同士を固結び(結び目を2回作る)してね♥



④



③

同じように固結びを

残りの髪も固結びにしてピンどめ。全部入れ込もうとせず、えり足や耳の後に後れ毛を残すと◎。

続いて耳から上の髪を取って、同じように結び目を作る。固結びをしたら②と同様にピンどめ!



ong

専属モデル(24歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

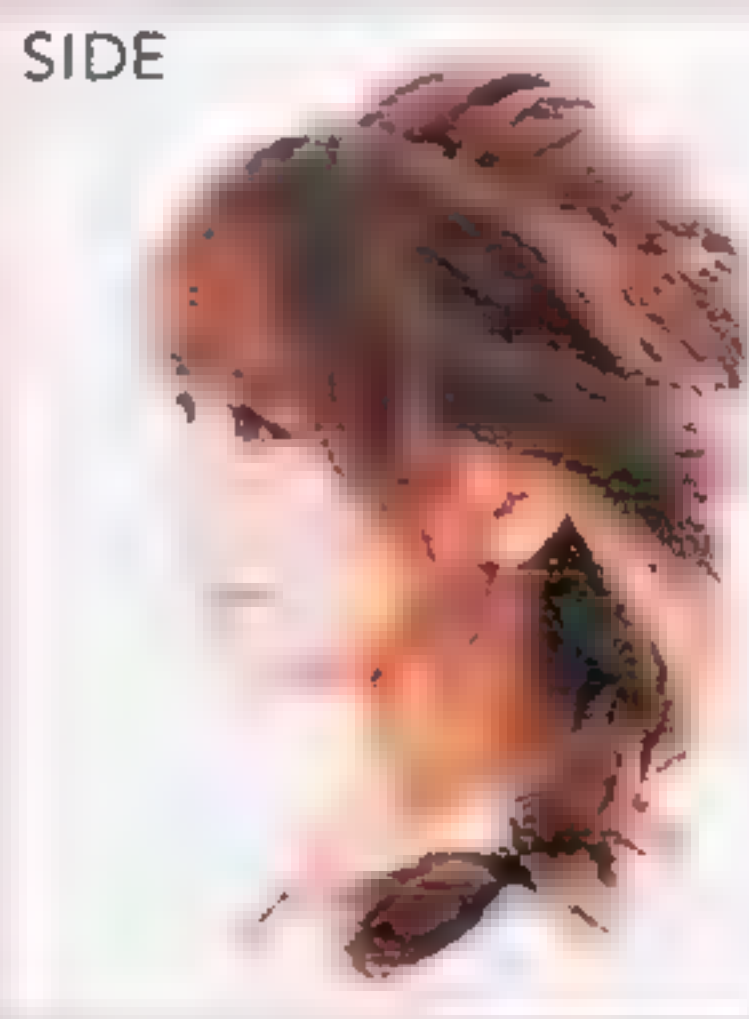
くるりんぱで立体感を
出せば三つ編みも新鮮★

上品レディー
STYLE

くるりんぱサイド編み

BACK

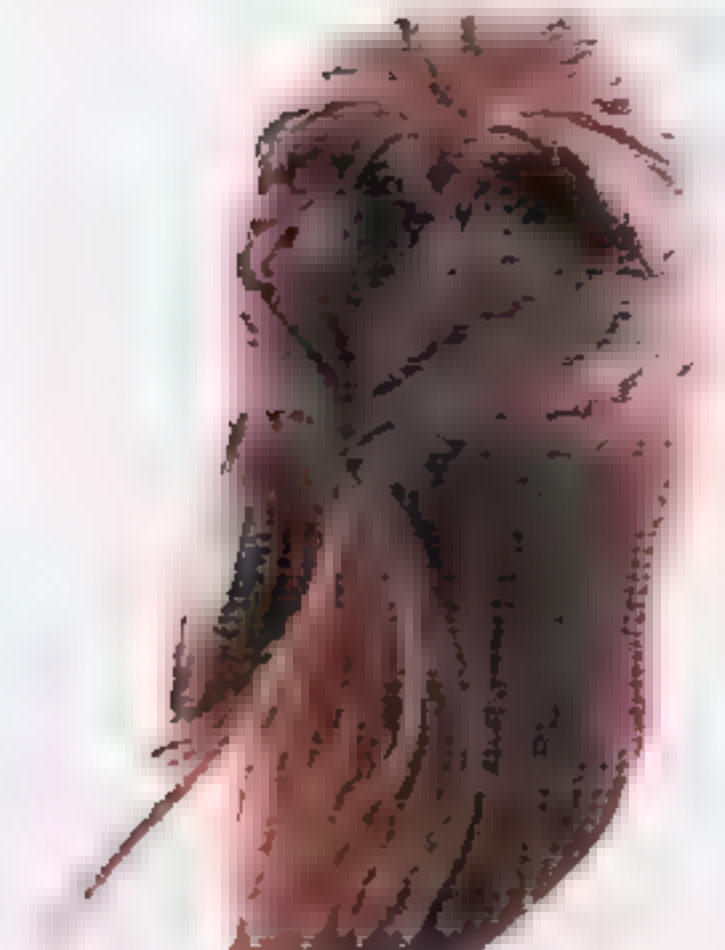
SIDE



作り方

2

1

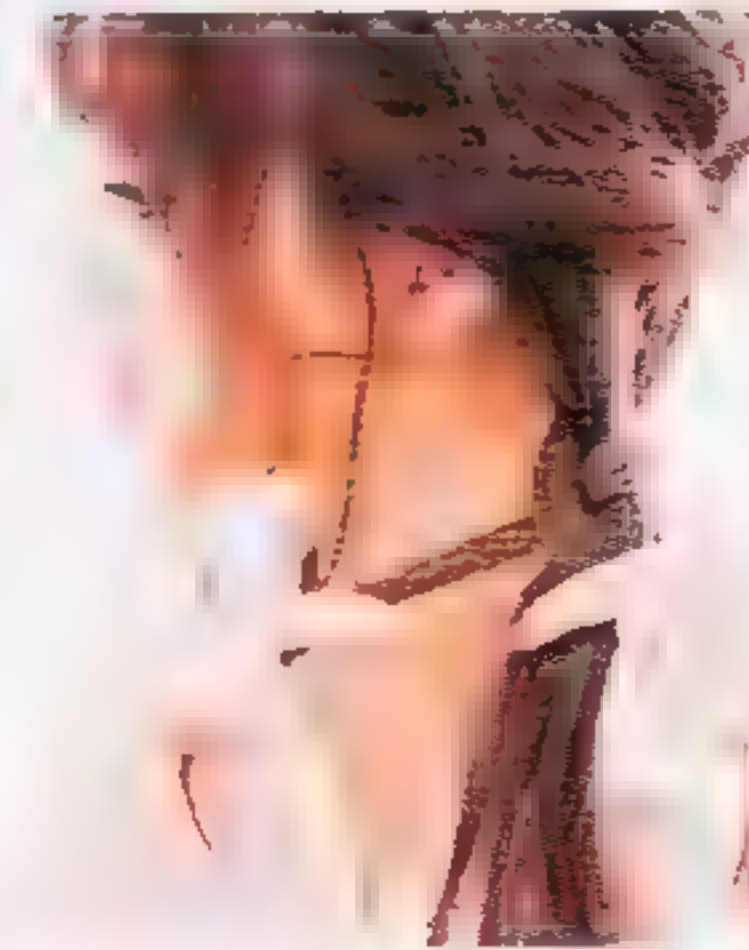
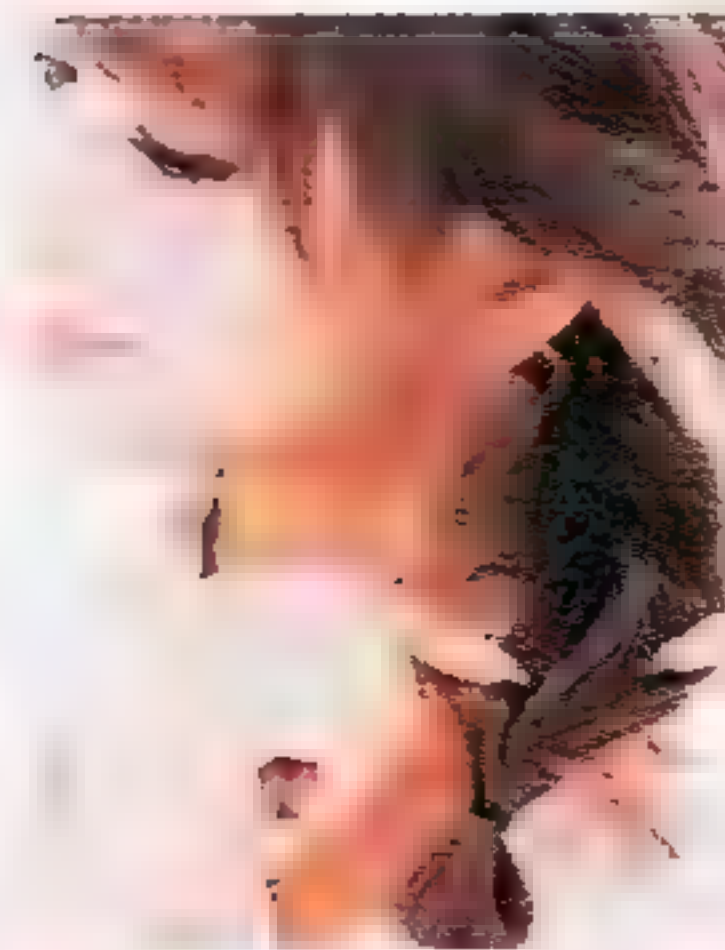


トップとねじれた部分を引き出してゆるめる。写真のように2段目のくるりんぱはサイドに寄せて。

こめかみから上の毛束を取ってくるりんぱをして、その下にもう一回くるりんぱをつくります。

4

3



毛先をゴムで結ぶとき、先端を抜かずループにするとおしゃれ。最後に編み目を引き出して。

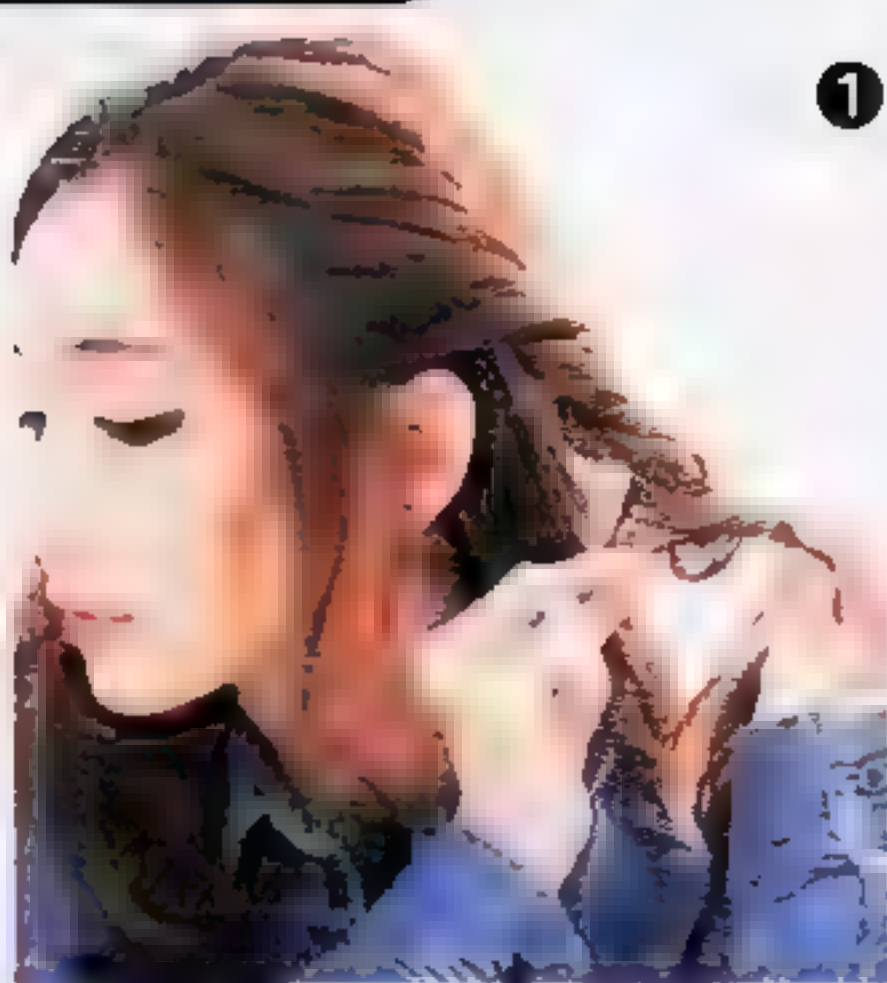
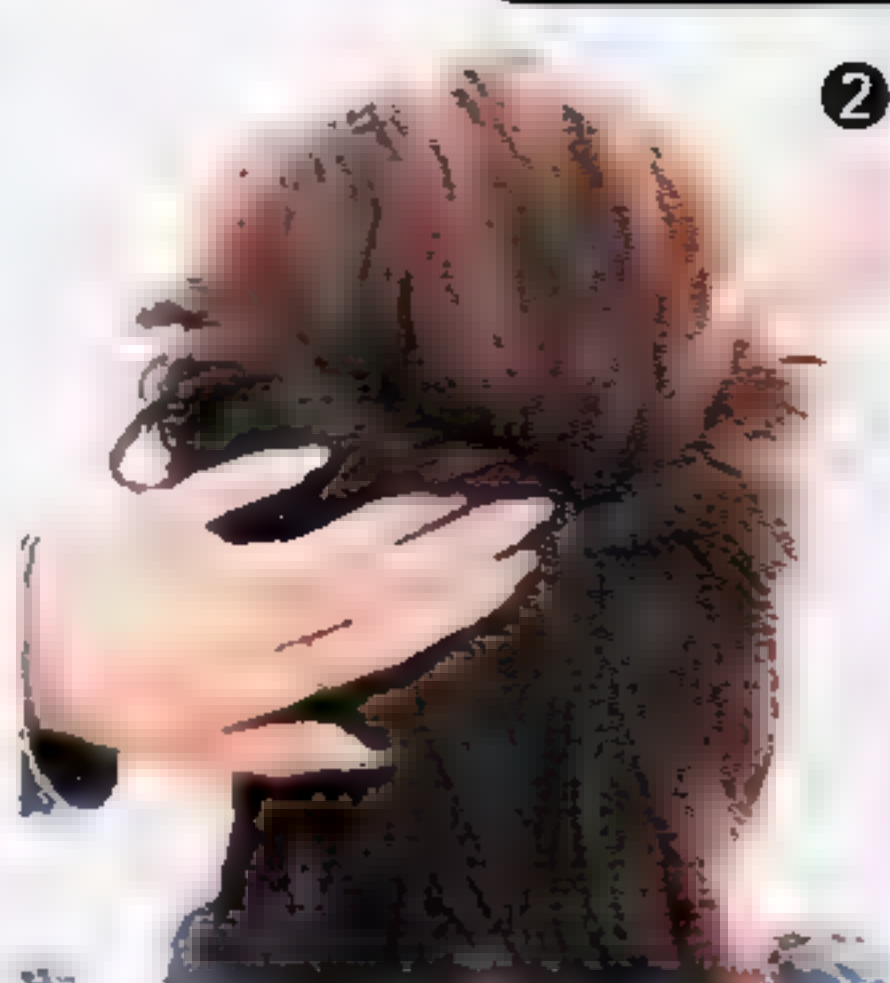
残りの髪をサイドに寄せて三つ編みに。最後にゆるめるので、編むときはしっかりと力を入れて。

気分やコーデに ロング&ボブのテイスト別

作り方

2

1

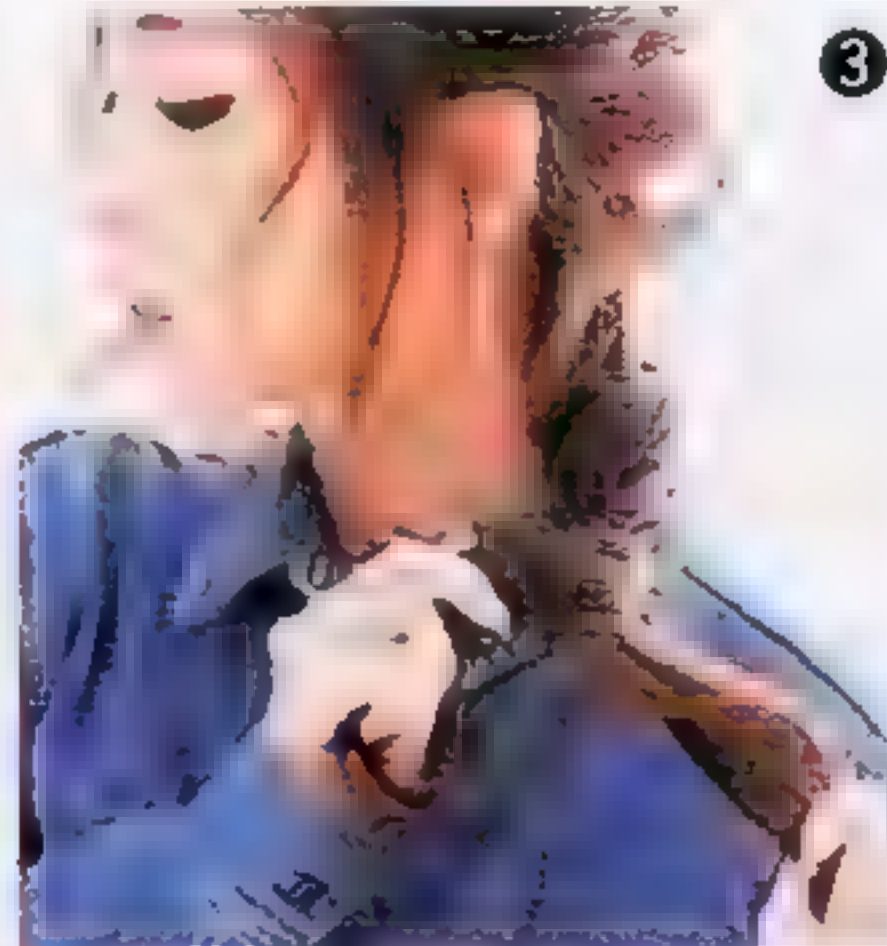
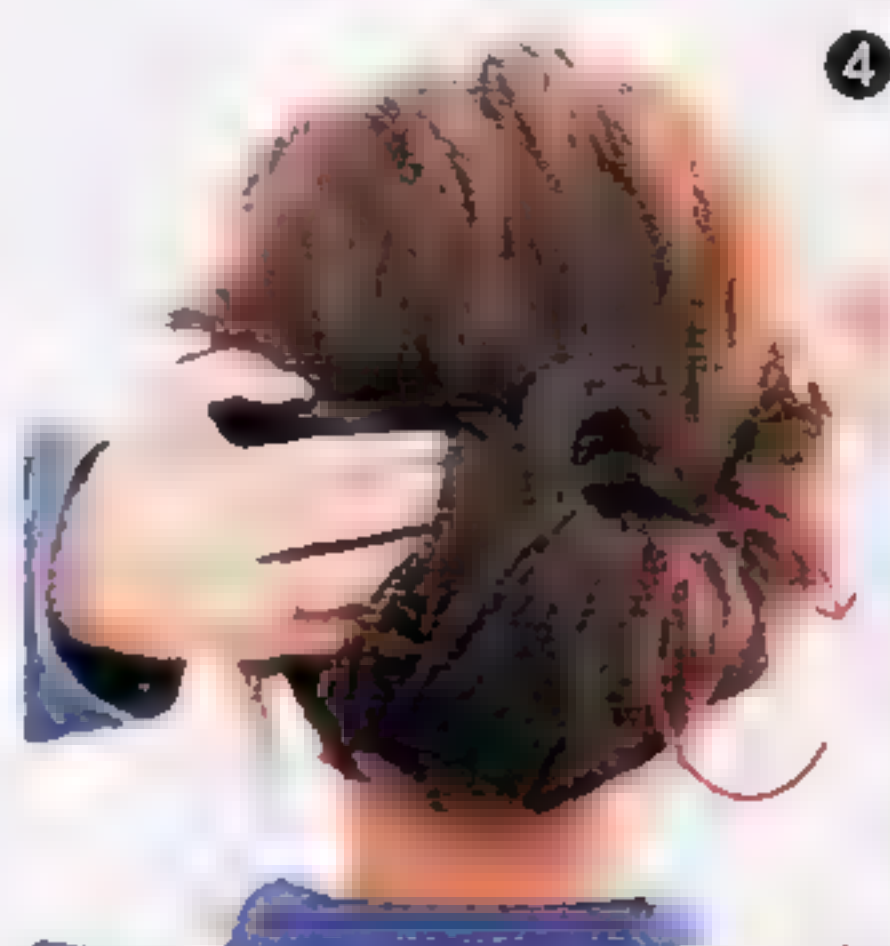


①の毛束を後頭部の真ん中でピンどめ。逆サイドも同じようにねじり、同じ位置でピンどめてね。

トップの分け目から耳上までの髪を取ってねじったら、片手で毛先をおさえながら毛束を引き出して。

4

3

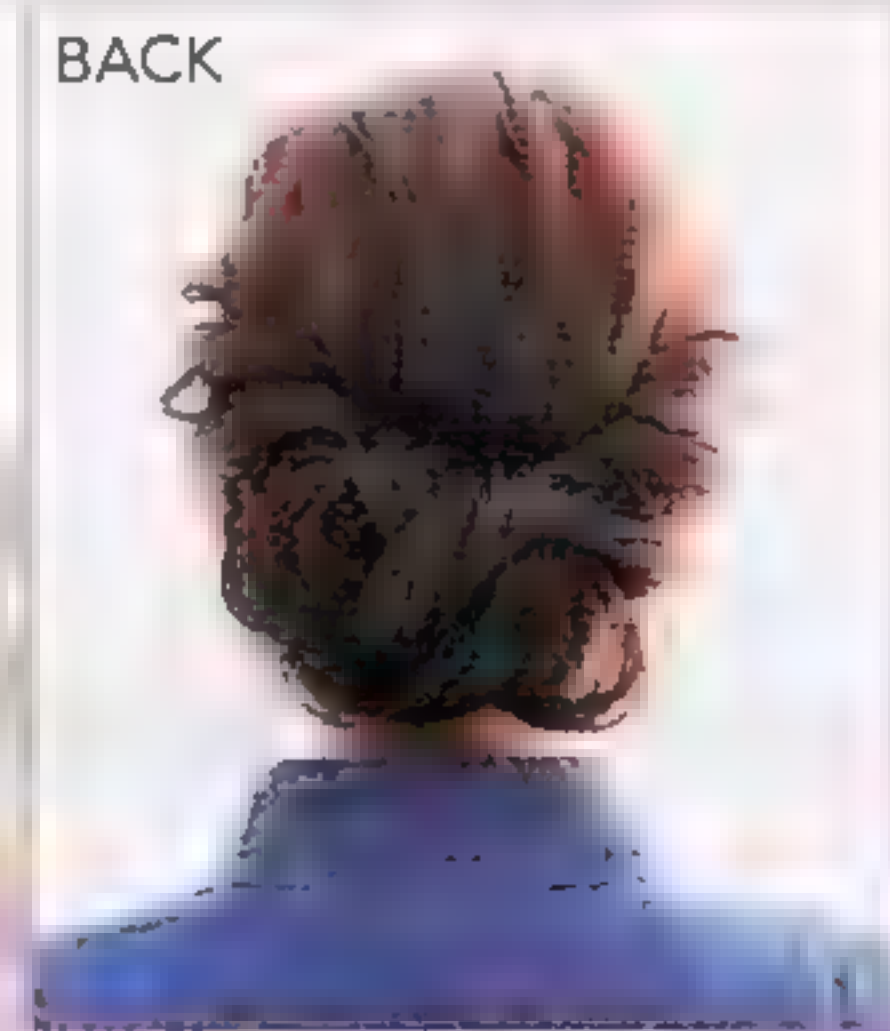


③の毛束をクルクルと根元までロール状に巻き上げ、ピンで土台に固定。崩れないよう何カ所かとめて。

残りの髪を二等分して、ゆるくクルースさせていく。毛先までやった後、表面の毛束を引き出す。

BACK

SIDE



ツイストシニヨン

女っぽカジュアル
STYLE



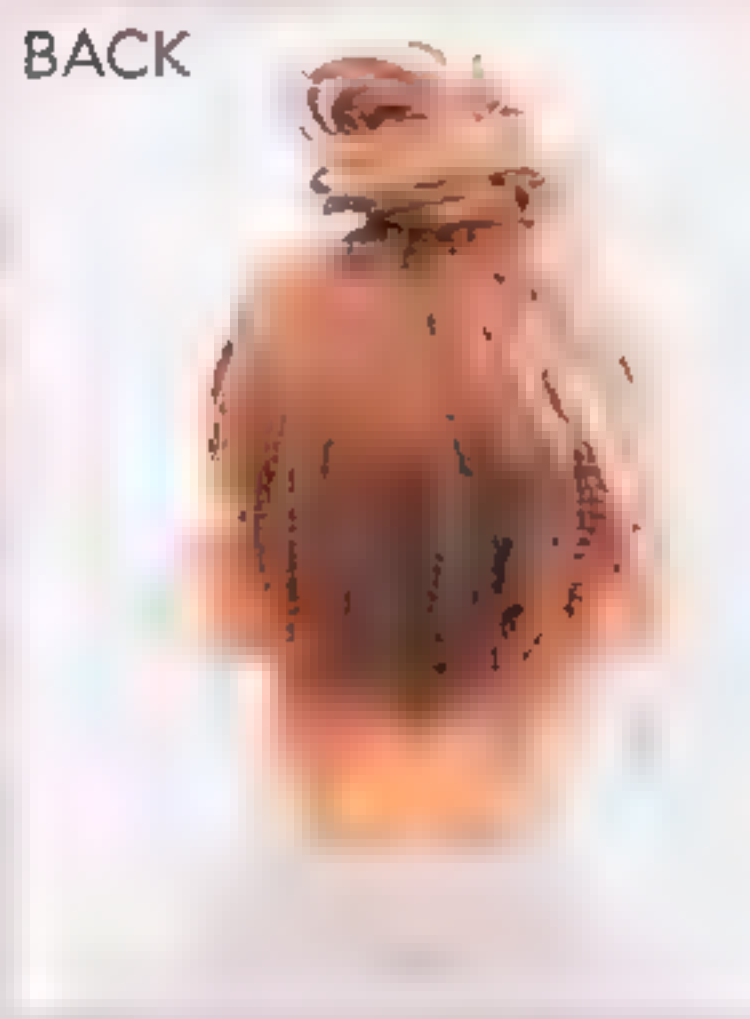
気楽な休日
はシースルー
前髪でオフ
モードに♪

海外セレブ風
STYLE

毛先ちらしおだんご

BACK

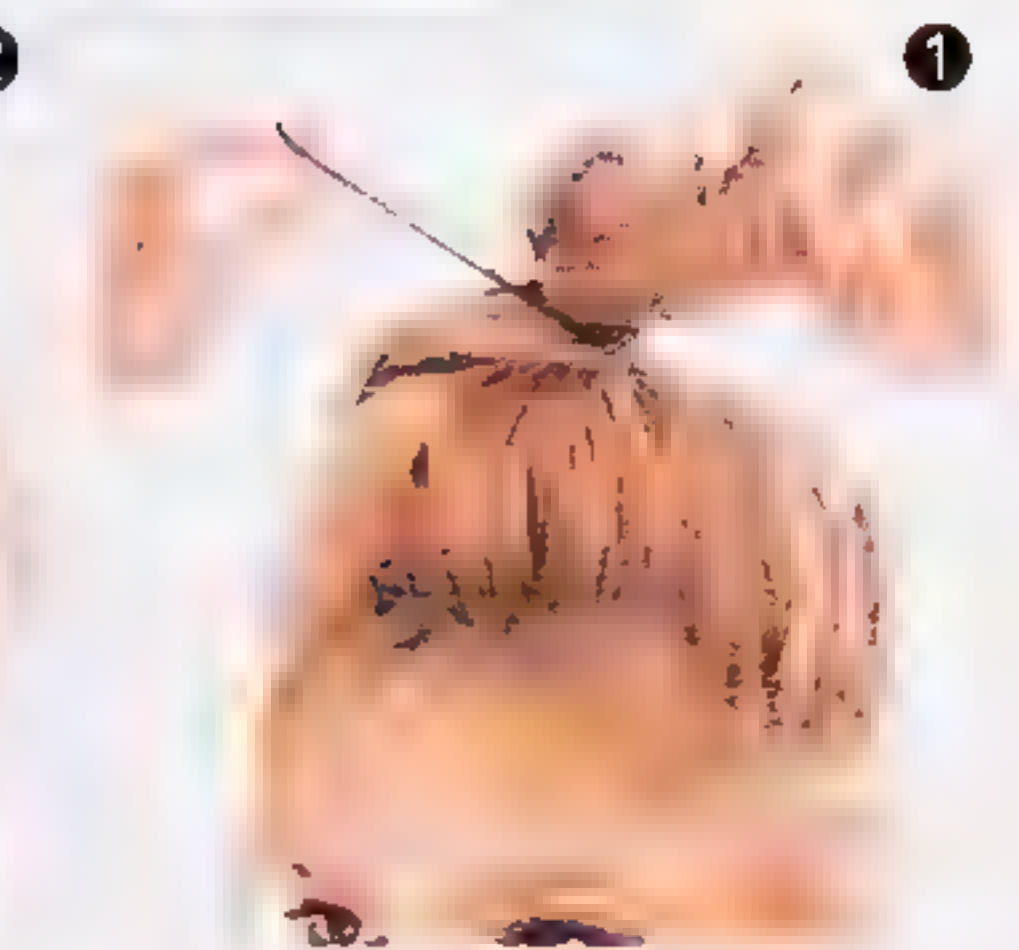
SIDE



作り方

2

1



残った毛束を手前に向かっておだんごに巻きつけ、ピンでとめる。毛先は少し残して遊ばせます。

前髪も一緒に手ぐしでざっくりと髪を集め、1つに結ぶ。毛先を抜かずにおだんごにしておね。

4

3



あまった毛先を細かく割いてちらす。パサつきがちな人はソフトワックスを薄くなじませてもOK!

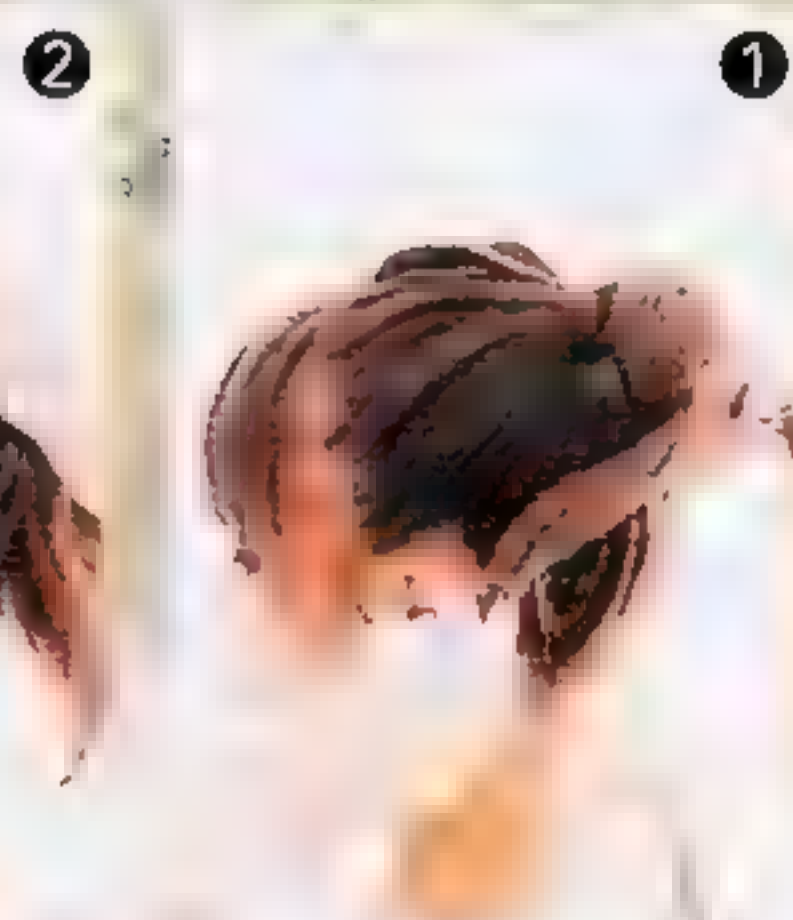
おだんご部分を手前に向かって倒して、何カ所かピンで固定。表面をくしゅっとさせてね♥

時間が無い…そんなときでもおしゃれに見せるなら ロングは巻かないアレンジ! ボブは分け目をチェンジ!

時短のコツは巻かなくてもおしゃれに見せること。5分で完成するアレンジで、手抜きヘアから卒業しましょう♡



作り方



表面の髪をつまみ出し、高めの位置でポニーをし、毛束をクロスさせて毛先をゴムどめ。細く引き出すのがコツ!



耳を隠して大人の雰囲気アピール

サイドの髪で耳を隠して、飾りピンで毛流れをキープ。小顔効果もあるよ!

下ろした髪をポニーのゴムにかぶせる

結んだ毛束に下ろした髪をぐるりとかぶせて、裏側でピンどめしてね。

髪をポニーに、髪はそのままに

髪を2:1に分け、多いほうをえり足で1つ結びにして、片方は下ろしておく★

毛束かぶせポニー

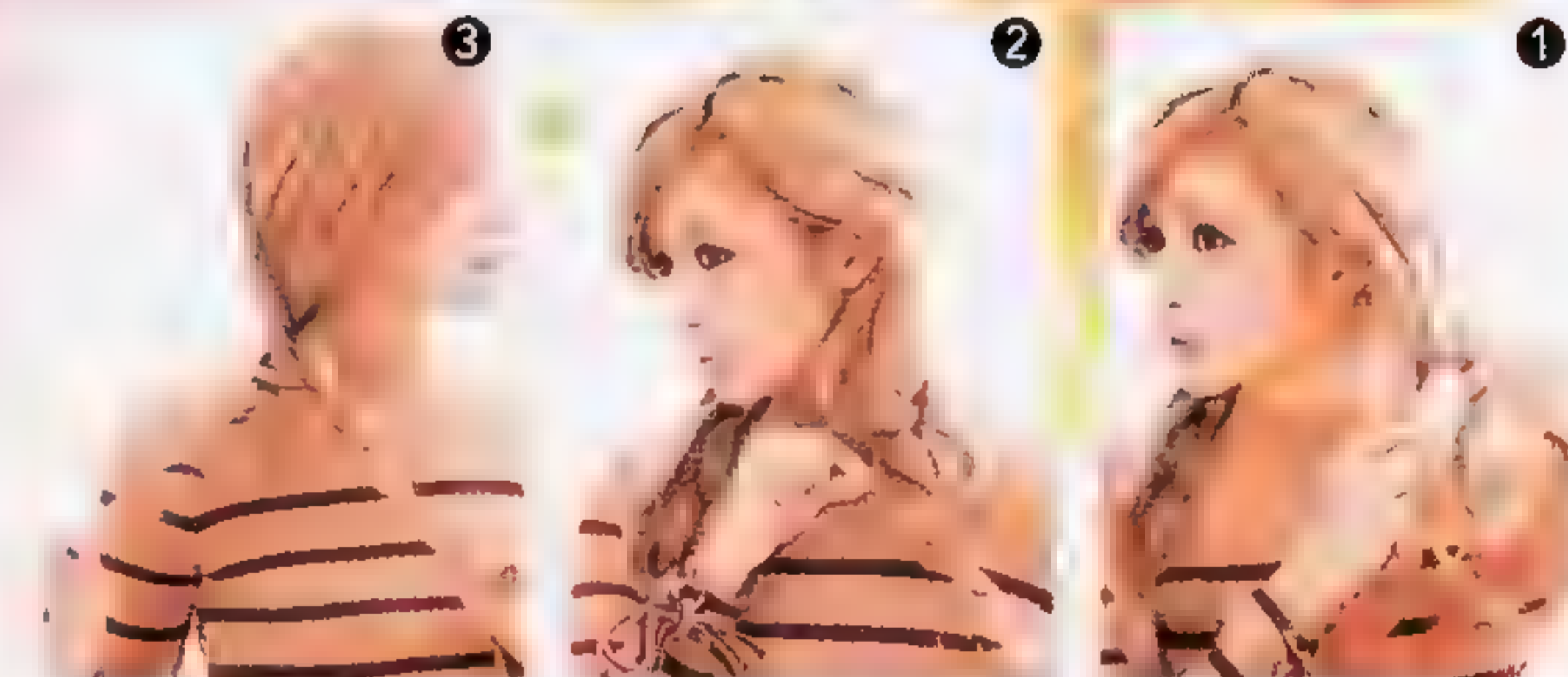


1つ結びにプラス
2分で海外風
おしゃれヘア

BACK



作り方



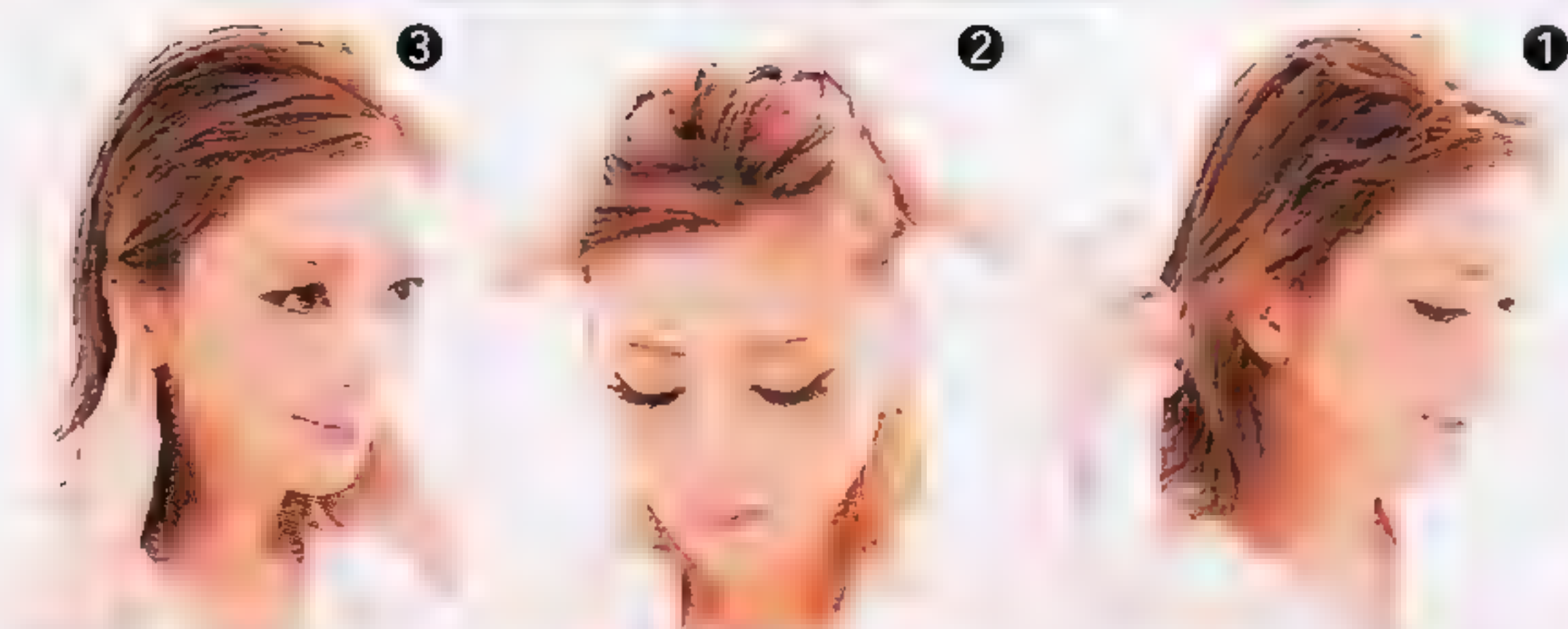
2本の三つ編みをクロスさせて、毛先をゴムで固定。シルエットを整えて!

編み目から毛束を引き出します。大げさにやるくらいがちょうどいいよ♡

髪を左右に分けて、それぞれ三つ編みにする。編み始めはゆるめに!



作り方



サイドの髪は耳にかけて、耳からは首に沿うように手で抑えてボリュームダウン♪

ジェルとオイルを混ぜて、髪をかき上げるようにしてなじませる。毛先にはつけないで。

全体を湿らせておく
水スプレーで全体を軽く濡らす。このあとにつける整髪料のなじみがよくなるよ!

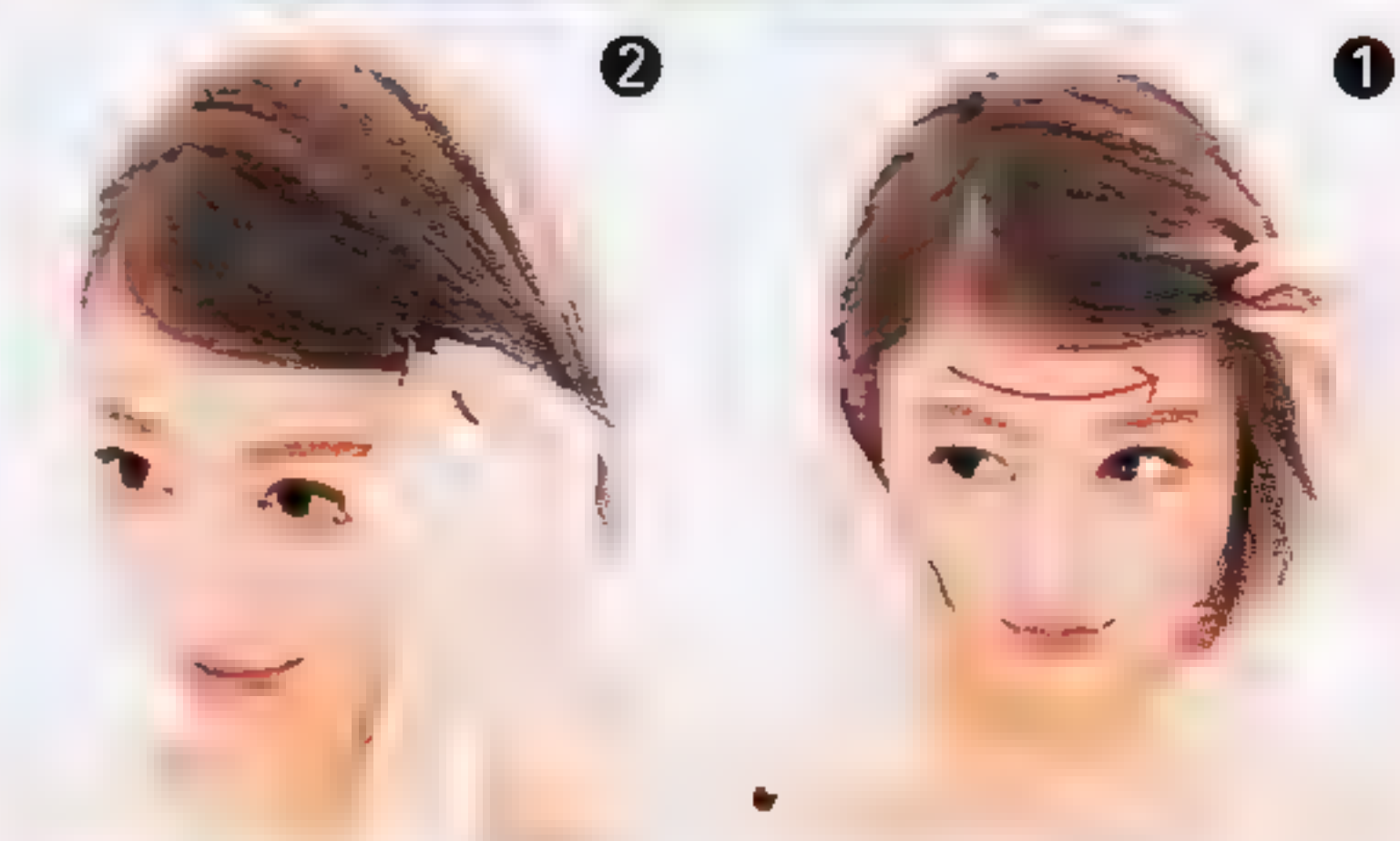


軽快に外ハネを添えて
アクティブな印象に★



前髪サイド流し

前髪だけブローすれば
きちんと感もしつかり



くぶせつつピンとめ
こめかみ位置でピンどめ。金ピンでクロスにとめるとおしゃれ感をアップできる♪

8:2に流します
前髪をブローしたら8:2くらいに流し、おでこを隠すように根元をたるませる。

ロング&ボブの春ヘアカラーカタログ

お姉さんこだわりのカラーリングを発表。イメチェンしたい人も、大人っぽくなりたい方も、参考にどうぞ♡



ノーセットでも女っぽくなれるお色気ブラウン♡

カラーは12トーンのシナモンベージュ。アッシュベージュとオリーブ、プラチナベージュを配合して赤味を抑え、くすみのない仕上がり。やわらかく、優しげに見える好印象カラーです。

RISEL

担当：浅野宏明さん
⑤ 東京都渋谷区宇田川町 35-6
TEL 03-5456-9565
⑥ 12:00～21:00 (平日)
／10:00～19:00 (土日祝)
⑦ 不定休

佳那恵は

プラチナシナモンベージュ

12トーンのショコラに12トーンのシナモンベージュをプラスして、くすみすぎない透明感のあるベージュに。ハイライトを細かく入れて立体感を出しています。カットはレイヤー入りのボブ。

Glam S

担当：菊地琢磨さん
⑤ 東京都新宿区歌舞伎町2-22-1
ホテルシェーナ1F
TEL 03-6233-8309
⑥ 一般メニュー24:00～翌朝6:00
／ヘアメイク14:30～翌朝6:00
⑦ 日曜

美咲は

甘さ控えめショコラベージュ



くすみを抑えた春らしい透明ベージュで軽やかに

全体を一度ブリーチした後に、14トーンの薄めのアッシュベージュを乗せました。ブリーチ後のオレンジ味をアッシュで抑えて、大人の女性に似合う透明感のあるクリーミーなパールベージュに。

RISEL

担当：kazuさん
⑤ 東京都渋谷区宇田川町 35-6
TEL 03-5456-9565
⑥ 12:00～21:00 (平日)
／10:00～19:00 (土日祝)
⑦ 不定休

優花は

クリーミーパールベージュ



大人になってもロング&ハイトーンは譲れない♡

ベビりんの送り迎えもOKな大人なレイヤードカラー



アッシュ、グレー、ベージュ、ヴァイオレット4色の12トーンをMIXして奥行きをもたせました。過去のブリーチ毛がグラデーションっぽくなり、より透明感が出て上品な感じになっています。

ISM 南青山店

担当：百瀬三香さん
⑤ 東京都港区南青山3-13-23
青山パティオビル2F
TEL 03-5785-0588
⑥ 11:00～21:00 (平日)
／10:00～19:00 (土日祝)
⑦ 火曜

祐香は

クラリティーベージュ

ラベンダーを隠し味にして肌なじみをアップ♪

12トーンのベージュ系を全体にかぶせて、柔らかい印象に。黄ばみが出ないようにラベンダーをほんのりプラスして、肌になじむ色味に調整。女性らしく、春服にも合わせやすいカラーです。

TLONY

担当：MIYAさん
⑤ 東京都渋谷区神南1-10-7 7F
TEL 03-6416-9971
⑥ 11:30～21:30 (平日、土、祝)
／11:00～20:00 (日曜)
⑦ 月曜、第2火曜

弥生は

スイートシナモンベージュ

赤味、オレンジ味をなくした大人のグレイージュカラーです。7トーンのグレイージュを全体に使っていますが、色味は暗めでも透明感はキープできるので、明るくしすぎたくない方におすすめ！

RISEL

担当：上條 誠さん
⑤ 東京都渋谷区宇田川町35-6
TEL 03-5456-9565
⑥ 12:00～21:00 (平日)
／10:00～19:00 (土日祝)
⑦ 不定休

歌花は

ソフトアッシュグレイージュ



触れなくなるツヤブラウンは上品でメンズ受け確実♡

お姉さんが大好きな3ブランドから新作が届きました♪

姉agehaブランドモール

春といえば出会いと別れの季節。気持ち新たに身も心も心機一転したいですね♪ そこで、今回はお姉さんたちに人気の3ブランドから、入荷ホヤホヤの新作アイテムをピックアップ♡ 気分の上がるハイブランド小物を手に入れて、素敵なスタートを切ってください♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Setsuko Chigira ※ p054 ~ 055 に掲載している商品はすべて税込み価格です。

MAX
54%
OFF

45%
OFF

ブティック通常価格
¥32,400
●姉ageha限定価格
¥17,800

大小のポーチとショルダーバッグの3点セット♡ バッグはコンパクトサイズでちょっとしたお出掛けにgood♡

42%
OFF

ブティック通常価格
¥60,480
●姉ageha限定価格
¥34,800

春気分を先取りできる
新色のカラーバック

専属モデル
(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

43%
OFF

ブティック通常価格
¥45,360
●姉ageha限定価格
¥25,800

マチが広めで小ぶりながらも
しっかり収納できるよ。チェ
ーンが長めだからナナメがけ
してコーデのアクセントに!

ブティック通常価格
¥12,960
●姉ageha限定価格
¥6,800

↑シンプルで品のあるデザイン
が人気の、パイパーシリーズの
ハンドバッグ♪ 取り外し可能
なショルダーストラップ付き!

フルラ
FURLA

47%
OFF

青緑の絶妙なカラーリング
がシックなキーケース。シ
ンプルなデザインだから飽
きがなくて長く使える♪

54%
OFF

ブティック通常価格
¥34,560
●姉ageha限定価格
¥15,800



フロントにあしらわれた、
さりげないゴールドのブラ
ンドロゴがポイントの長財
布♡ 収納力も抜群だよ♡



47%
OFF

ブティック通常価格
¥30,240
●姉ageha限定価格
¥15,800

パイパーシリーズの2wayミニショルダーバ
ッグ☆ ショルダーストラップを外せばクラッチ
としても♡ 財布と色をソコえてもカワイイ♡



華やかな携帯ケースで
話し姿まで拔かりなし♡
カラコンアドバイザー
(33歳/東京都)
独身・子供なし
美味さん

27%
OFF

ブティック通常価格
¥10,800
姉ageha限定価格
¥7,800

お姉さんが大好きなショッキングピンクに、さりげなくゴールドのブランドロゴがキラリ♡ iPhone7にも対応♡

ブティック通常価格
¥9,720
姉ageha限定価格
¥6,800

スケルトンのハードカバー×大きなゴールドのロゴがインパクト大! 注目度バツグンのデザインだよ! iPhone7対応!

30%
OFF



34%
OFF

ブティック通常価格
¥30,240
姉ageha限定価格
¥19,800

レトロなチェーンのプリントが印象的なラウンドファスナー長財布。コーティングされたキャンバス地で汚れにくい♡

シンプルなデザインのラウンドファスナー長財布。お金やカードがたっぷり入る大きめサイズで機能性も◎♡



30%
OFF

ブティック通常価格
¥39,960
姉ageha限定価格
¥27,800

ナイロンのブランドロゴがポイントの、ナイロン素材のトートバッグ。大容量で荷物が多いお姉さんにおすすめ!

39%
OFF

ナイロンタイプのトートバッグは小さく折りたためるから、旅先でサブバッグとしても大活躍間違いなし♡

ブティック通常価格
¥37,800
姉ageha限定価格
¥22,800



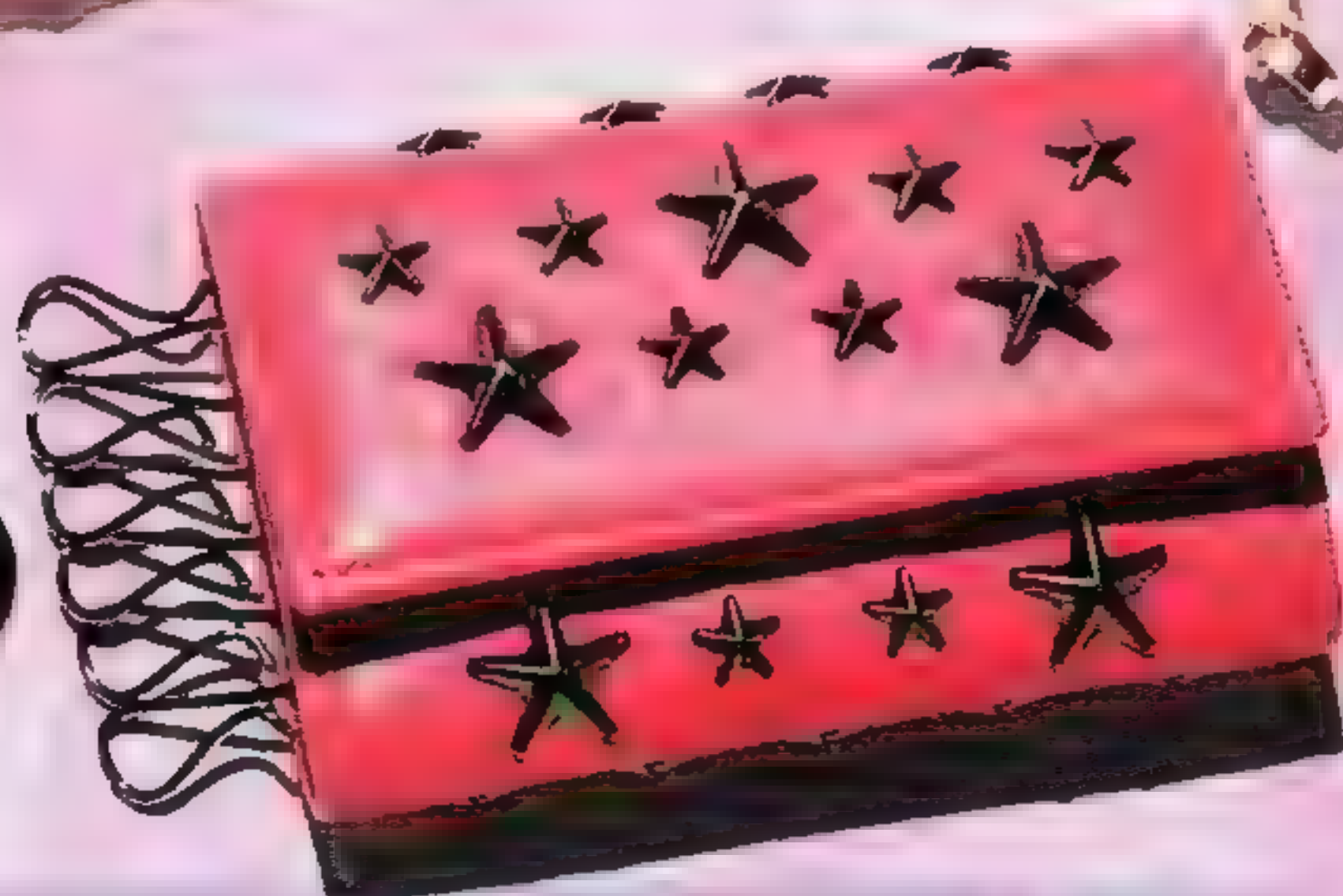
31%
OFF

ブティック通常価格
¥96,120
姉ageha限定価格
¥65,800



↑他のコと差をつけたいお姉さんにピッタリなメタリック長財布♡。シルバーとゴールドの2色から選べるよ!

34%
OFF



ブティック通常価格
¥42,120
姉ageha限定価格
¥27,800

ピンクレザーに、定番の星スタッズをあしらったキーケース♡。差し込みポケットや取り外せるキーリング付き。

ひと目でわかる星スタッズは、持つだけでテンションUP☆

31%
OFF

ブティック通常価格
¥96,120
姉ageha限定価格
¥800

ジミーチュウ定番人気の長財布♡。大人っぽいグレイジュカラーに、大小3色の星スタッズがとってもキュート♡



34%
OFF



ブティック通常価格
¥42,120
姉ageha限定価格
¥27,800

ポケットサイズのコインケース。カワイくて開閉しやすいチャーム付きファスナーに、内側は中央に仕切りもあり☆

姉agehaブランドモール

ブランドモールで販売しているブランド商品は、海外直営店や国内業者様から直接買い付けした新品で、すべて本物です。送料は全国一律 500 円。ご注文金額が 32,400 円以上 (税込み) の場合は送料が無料になります♡

<http://www.rakuten.co.jp/onesanagehabm/>



280型ドレス
280型ドレス

dazzy
store

日本最大No.1 dress shop

あなたの理想のドレスが
きっと見つかる!!

Pick up

zad ¥2,999

zab ¥2,999

zac ¥5,999

zad ¥1,999

zae ¥3,999

zaf ¥9,999

zag ¥9,999

dazzy
Queen

全680型
サイトにて
販売中

※平成28年1月24日時点

Change clothes

全280型
サイトにて
販売中

※平成28年1月24日時点



zah ¥2,999

zai ¥2,999

zaj ¥3,999

zak ¥4,499

zal ¥4,999

zam ¥5,999

zan ¥6,499



zao ¥2,999

zap ¥3,499

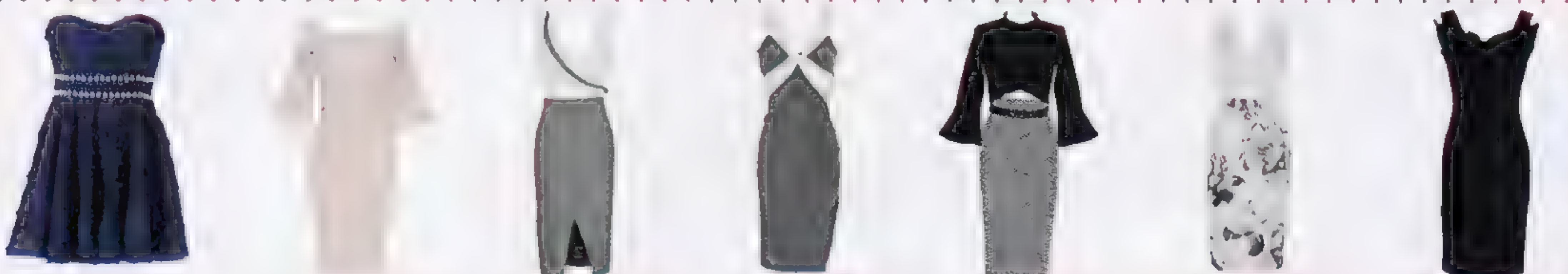
zaq ¥3,999

zar ¥4,999

zas ¥4,999

zat ¥5,499

zau ¥9,499



zav ¥5,919

zaw ¥7,999

zax ¥8,999

zay ¥8,999

zaz ¥9,999

zba ¥9,999

zbb ¥9,999



zad
¥2,999

お買い物もこのクーポンで
クーポンコード 37524

1,000YEN OFF COUPON

こちらのクーポンは商品代金 6000円以上お買い上げで適用となります。購入時にクーポン記入欄にご入力下さい。有効期限：2017年3月31日まで

No.1ドレスサイトの強み!

平日18時までの
ご注文は当日出荷

土・日祝16時までの
ご注文で当日発送可!

安値No.1宣言

価格も他店徹底対抗
致します!

気に入らなければ
返品OK!

お届け後、1週間以内なら
試着後の返品可能です!

dazzy
lounge

全330型
サイトにて
販売中

※平成28年1月24日時点

ヌードブラ

¥780~

業界最安級の衝撃プライスで
ヌードブラが買えちゃいます!!

カラコン

枚 ¥960~

人気カラコン・度あり度なし
多数の商品を取り揃えています!



zbc ¥2,499

zbd ¥2,999

zbe ¥2,999

zbf ¥3,499

zbg ¥3,999

zbh ¥4,999

zbi ¥4,999



zbj ¥4,999

zbk ¥3,999

zbl ¥6,999

zbm ¥2,999

zbn ¥4,999

zbo ¥6,999

zbp ¥6,999



zbq ¥2,999

zbr ¥3,999

zbs ¥3,999

zbt ¥3,999

zbu ¥3,999

zbv ¥4,999

zbw ¥5,999

zbx
¥2,999

お問い合わせ / 電話注文フリーダイヤル

営業時間 10:00~19:00(土日祝日を除く)

0120-042-032

※こちらのクーポンは商品代金合計6,000円以上のお買い上げで1,000円引きとさせていただきます。※クーポンコードの有効期限2017年3月31日23時59分までとさせていただきます。※クーポンコードのご利用はお一人様一回限りとさせていただきます。※クーポンコードのご利用は会員登録が必要となります。※5,000円以上のお買い上げで送料無料※SALE等で商品の金額が変わる場合がございます。商品ページをご確認ください。



デイジー姉 検索

欲しい商品が見つかったら
商品IDを入力してサイト内で検索!

http://dazzystore.com

ダイエット検定
1級取得の

矢沢なりさんがポイントを解説!

ダイエットしているという意識を持つことで、
普段のちょっとした行動が違ってくる!

もし失敗したとしても、それは次に改善すれば
いいだけ。やらないよりやったもん勝ち!

理想のボディに必要な筋肉は、脂肪の約3倍重さ
がある。体重だけを気にしても意味がない。

朝昼晩、時間だからといってなんとなく食べない。
本当にお腹がすいているか確認を。

ダイエット=一生続けられる生活習慣! 食事や
運動など続けられる方法でリバウンドさせない。

寝る前ご飯や、スイーツ好き...自分の太る原因
がわかれば、そこを避けるだけでやせられる!

ウォーキングも掃除も「面倒くさいなー、後で
やろうかな」と迷ったときはすぐ動いて!

食っちゃ寝して太ったら、お金をかけて一瞬ヤセ
ても、生活習慣を変えなければリバウンド率高し!



検定
1級テキスト
あなたの知識を
試します!

ただストイックにカロリーを減らすのではなく、
必要な栄養素や運動はプラスしてゆるく!

ダイエットは自分との戦い。脳を上手にだま
すことで合理的にダイエットできる。

2017年こそ、目標にダイエットを掲げるのはもう止めたい!!



夏までにヤセるぞー!!

アラサーになったら! 自分に合った方法で賢くダイエットする♡

ダイエットにはMyルールが必要!!!

アラサーになると、ダイエット経験値が増えて、何をすればヤセて、何をいつ食べたら太っちゃうのかも、なんとなくわかるようになってきて... そんな自分のライフスタイルや体質に合ったダイエットルールを持つ、レフェリーガールズ16人を一挙紹介! ぜひ参考にして、あなたの夏までのダイエットルールを作成して!

PHOTO_Yoshinobu Bito HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Chie THANKS/ハッピーコスチューム

菜々子「寝る5時間前は
食べない」&デトックス
ハーブティーでダイエット♡

ヨガインストラクター
(27歳/東京都)
独身・子供なし
愛咲菜々子さん

1か月で-2kgの実績あり!

寝る前5時間はお茶などの飲み物の
みに。1か月ちゃんとやっている
と消化器系も調子がよくなってき
て、むくみも解消されるよ♡

ちょっと太ったら
これでコントロール!

便秘が続いたり、下腹部が重いなぁ、
と思ったときに飲んでもらう。必ず出
てくれてすっきりする♡ 濃く出し
すぎると効きすぎるから注意!

半身浴は毎日30分~1時間ぐ
らいでやってる。コンビニ
に売ってるマンガやポータ
ブルのDVDプレイヤーを利用し
て飽きないように工夫する。



体重が四捨五入して45.0kgにな
ったらアウト! だから太って
も44.4kgと決めていて、それ以
上になったら、まずは「寝る5時
間前は食べない」ことを徹底。

断食とりんごダイエットは、逆
に食への執着が強くなってしま
って、リバウンドした。



コンビニのマンガなら
濡れても気にならない。

りえはチョコレートダイエットと
湯船でむくみ太りを回避♡

天然由来成分のショサイチョコレートで実践中! ご飯の前に1枚の半
分を食べるだけ! 満足感があるから、ご飯の量も控えられるし、何よ
りびっくりするほど便通がよくなってお腹がすっきりしてきた。



XOCAI
HEALTHY CHOCOLATE
Xobiotic Squares
with Probiotics to Help Keep
Digestive System Healthy



むくみやすい体質で、しかも太
っちゃう。代謝がすごく悪い
から、どんなに時間がなくても、
湯船に毎日つかることにしてる
♡ 理想は最低20分!



シルの入浴剤は
香りがよくてお気に入り♡

食べるのが好きだから、食事制
限系のダイエットはムリ。運
動や歩くことを意識して、代謝
をよくする方向に。むくみに
効くサプリを探し中!

炭水化物抜きはつらすぎてムリ
だった。1日1食ダイエットも、
つきあいで食べちゃって断念!

広島看護学生
(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

RIRIは野菜中心レシピと ヒップアップで理想BODYを目指す♡



椅子を使った自宅できるヒップアップの筋トレ方法♪ 脚の筋肉も鍛えられるから、代謝もアップする♡

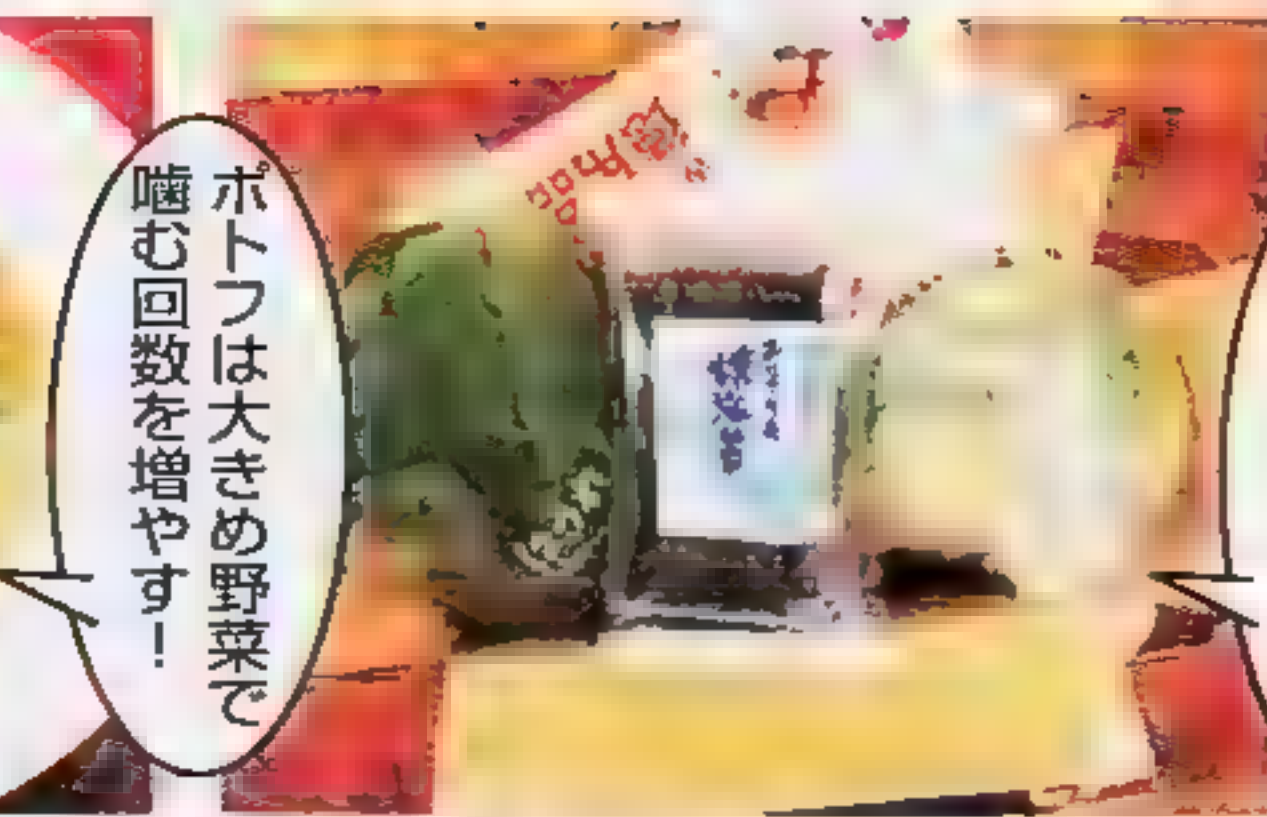
- ①椅子に向かって立ち右足を椅子に乗せる♡
- ②そのまま階段を上がるように、体ごと左脚を持ち上げる♡ 左右交互に10回×3セット。



やさしい王様のランチで
外食も野菜中心に♪



ホトフは大きめ野菜で
噛む回数を増やす！

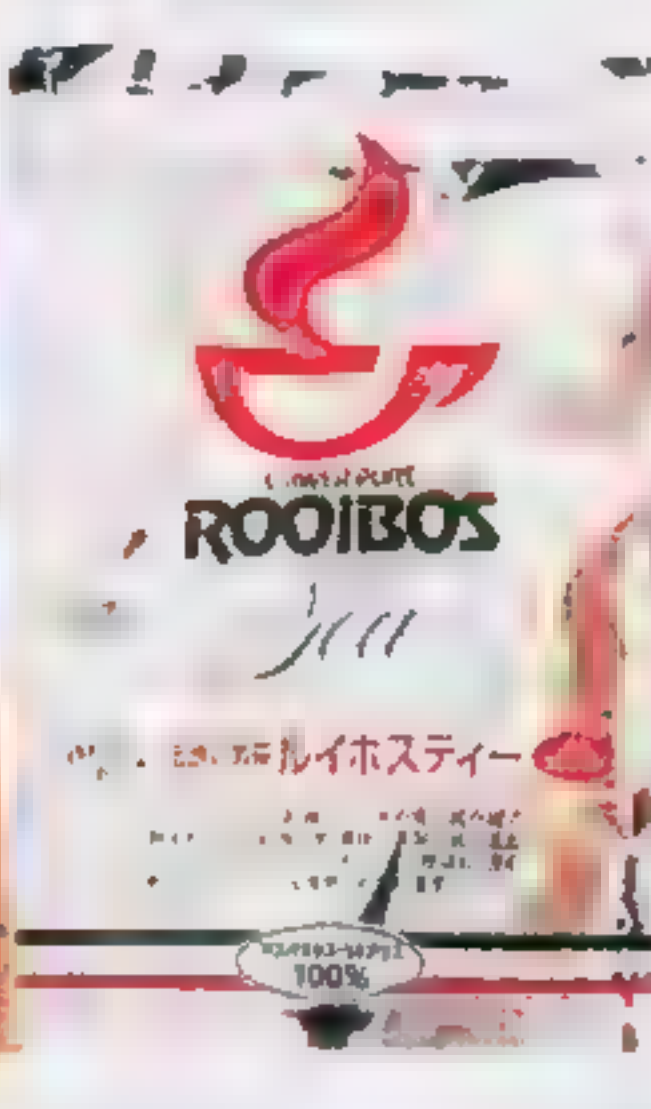


大地宅配から届いた
有機野菜たち♡

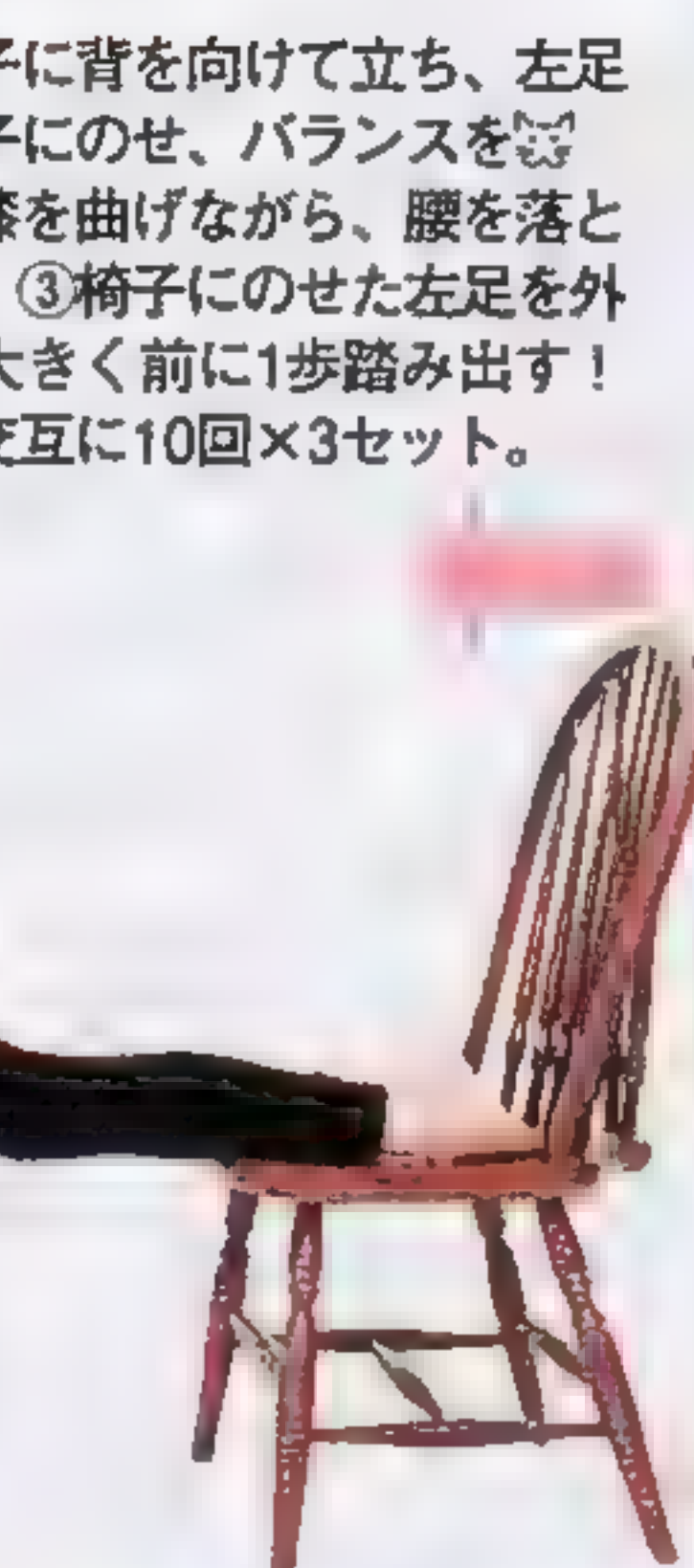
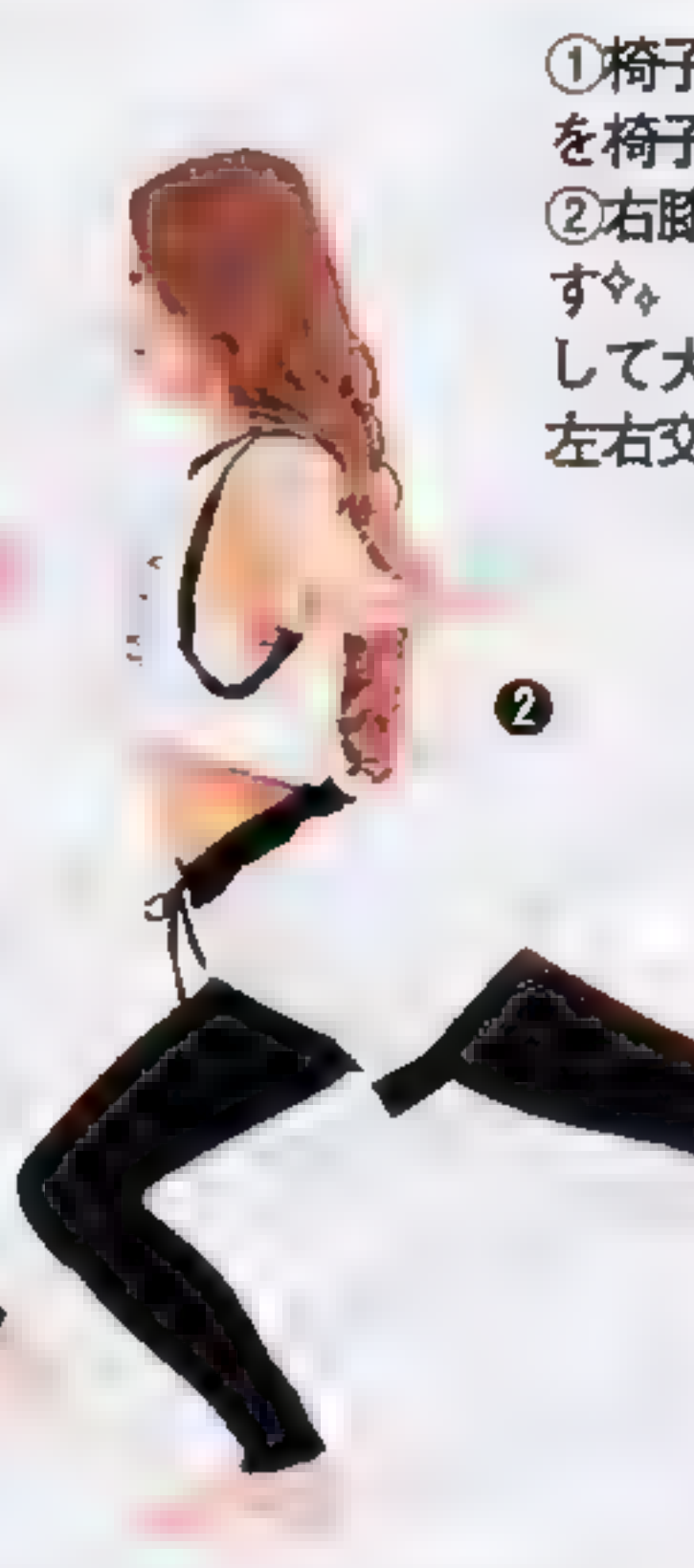
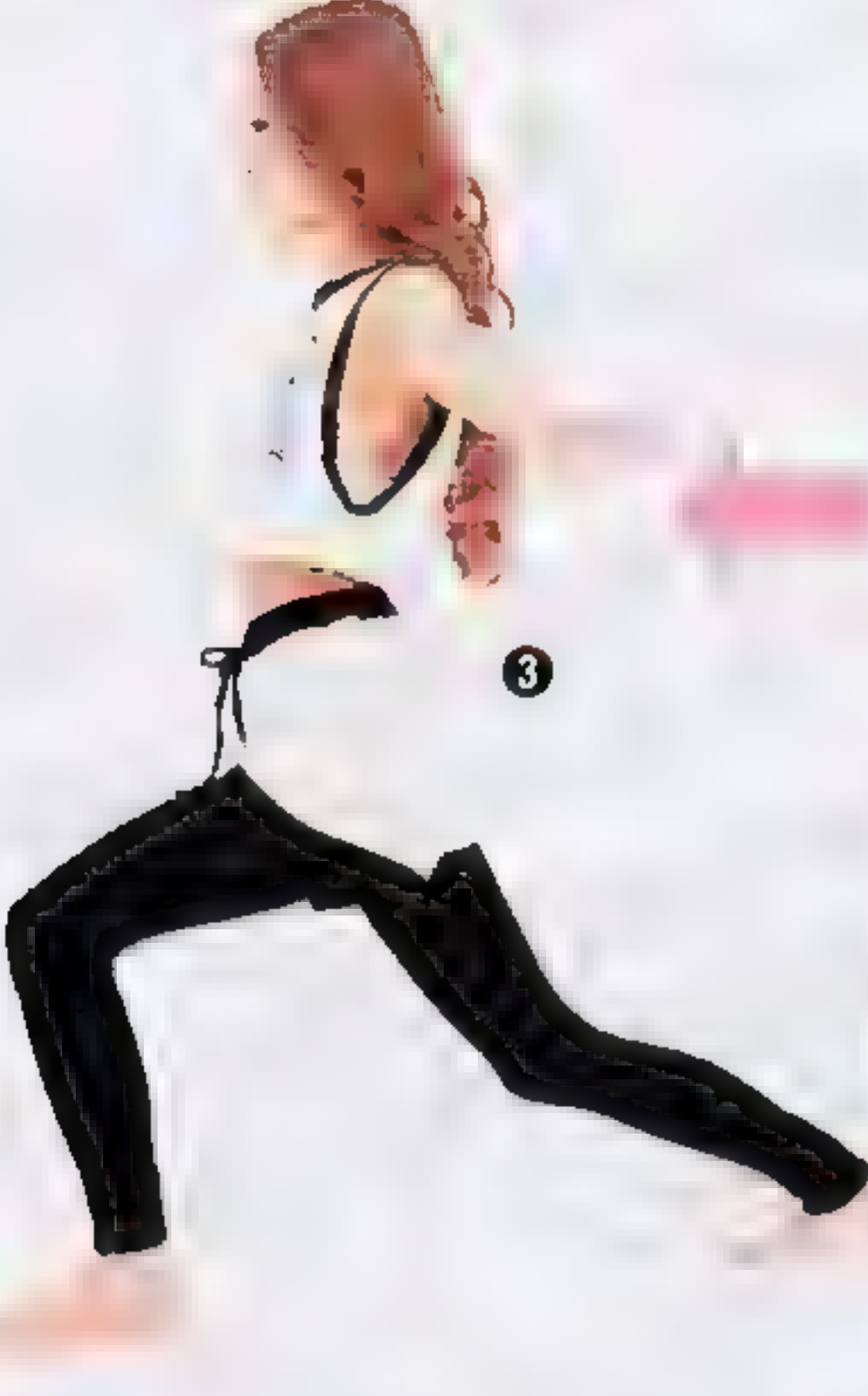
お取り寄せして、野菜中心の食生活に♪ 必ず野菜から食べて、たくさん摂るようにしてる♡ 有機野菜を取り寄せていて、生で食べられるものは、できるだけ生で食べてる♡

全部、無添加系です♡/

体調や気分に合わせて、朝イチにマグカップ1杯、夜は500mlぐらいのハーブティーを飲んでる♡ 身体を冷やさないよう夏でもホットで♪



- ①椅子に背を向けて立ち、左足を椅子にのせ、バランスを♡
- ②右膝を曲げながら、腰を落とす♡
- ③椅子にのせた左足を外して大きく前に1歩踏み出す！ 左右交互に10回×3セット。



RIRI'sルール

野菜以外にも、ジュースは飲まない、間食しない、炭水化物は白米より玄米、と食べ物にはこだわりあり♡。週3の運動も欠かせない♡

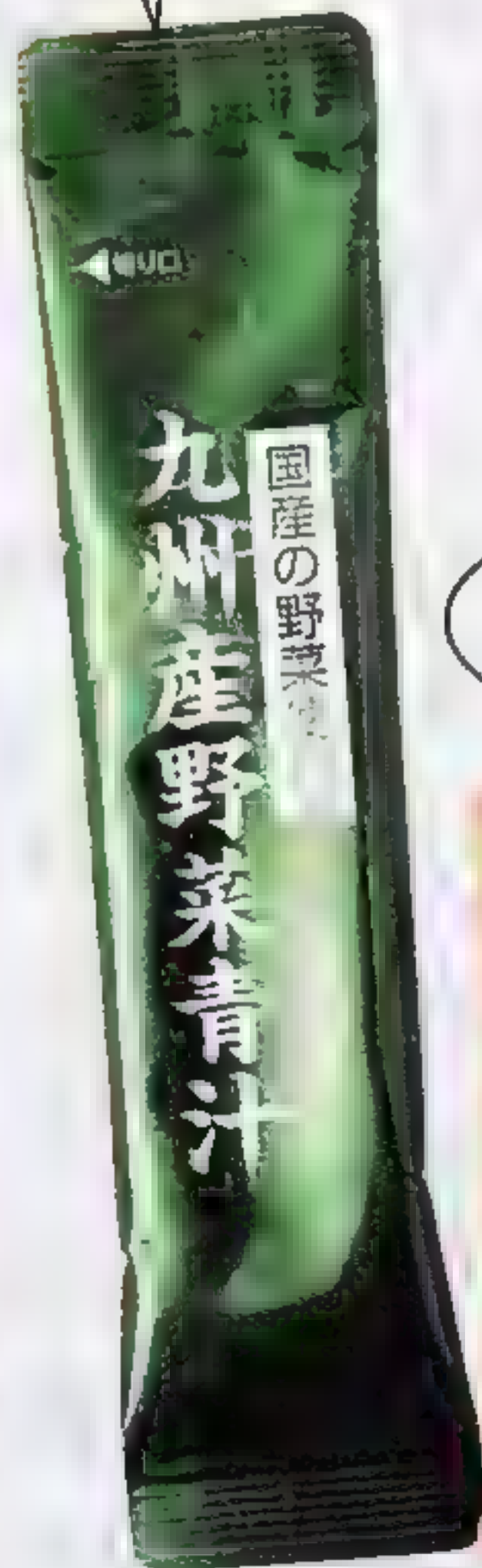
最大の失敗はコレ

炭水化物抜きは、ヤセすぎて女性らしさはなくなるし、肌もカサカサになってダメだと思った♡

ダンサー
(28歳/東京都)
RIRIさん



さっぱり風味だから
すごく飲みやすい♡



持ち歩きにも♡

ダイエット専用
なのが魅力♡



ダイエット専用の唐からし♡

食前には青汁をお湯で割って飲んで、便秘解消に♪ 板木の薬味三昧ダイエット唐がらしは持ち歩いて、外食のお供に♪ 汁物などに振りかけて、脂肪燃焼を促進させる♡

ゲルマバスは短時間で
汗をかきたいときに♡



フランフランで買った
マカロン型バスフーズ♡

ローズ香のバス
バスフーズはハロウィン♡



あい'sルール

服のサイズは絶対に上げない！
ギリギリの体重を決めて、太ったと思ったら食事に気をつける！
寝る2時間前は食べず、できるだけストレッチする♡

20歳のときのカロリーメイト
ダイエット。半年で3kgやせたけど、臍臓としてヤバかった！

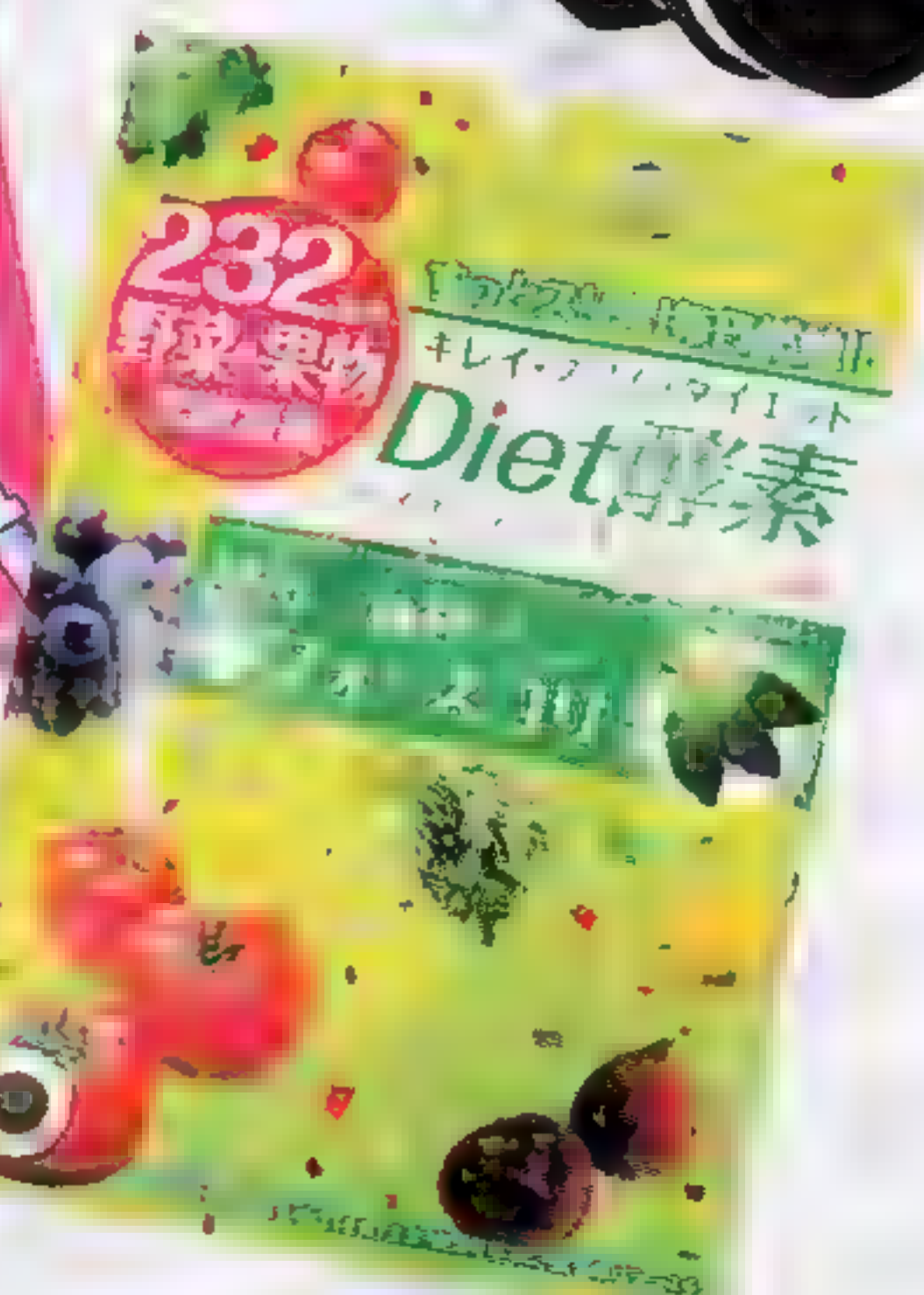
あいはデトックスウォーター × 酵素サプリを中心に お通じ直しからダイエット♡

むくみが気になるとき、とくに生理前などは水分補給をこのデトックスウォーターに♡ 水1Lにレモン2〜3個の輪切りとミント1を入れて一晩冷蔵庫で寝かせればOK♡

サプリの飲み分けて
腸内環境を整える♡



腸活は酵素サプリたち♡ グリーンのDie酵素は、朝と寝る前に4粒ずつ飲んでる♡ 夜遅いごはんでもDIETは、油ものなどちょっとヘビーかな、と思う食事の前に飲むようにしてる♡



苦手なお風呂は入浴剤で克服♡

全身浴で約2時間が理想で、30分はしっかり汗をかきたい派♡ 長く入るのは苦手だったけど、入浴剤を毎日替えるようにしたら、ちょっと楽しくなった！

簡単に作れるから
取り入れやすい♡



美容室経営&アクセサリデザイナー
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

まなかはおかゆ&発芽玄米パスタで減量を成功させる!



北新地パルク・コムーン/オーナー
(30歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

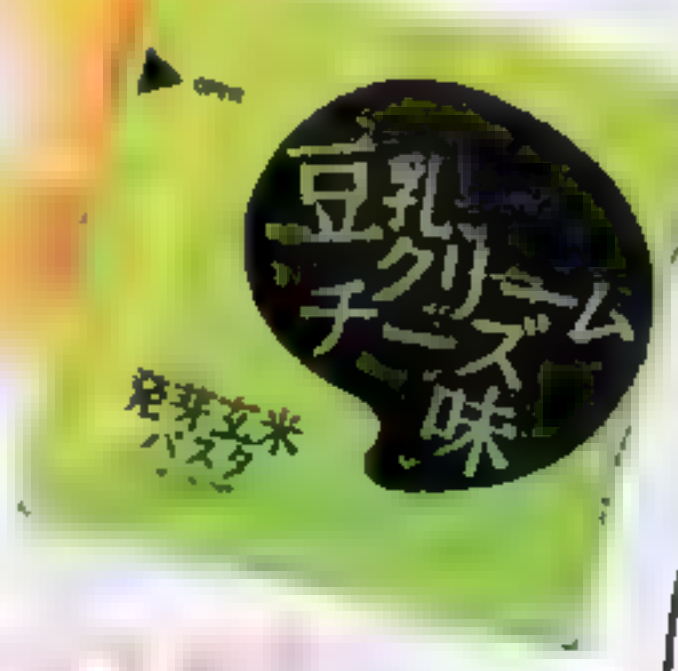
外食することが多いから、家で食べるときはおかゆを中心に質素に。去年しつかりやったら1か月で-5kg落とすことができた。今も食べ過ぎたと思ったら取り入れてる。



土鍋を使ったほうがおいしく炊ける。



まるやかチーズ味でおいしいよ。



年齢的にも無理なダイエットをすると、肌荒れするので危険! 食事は抜かずに、カロリーや脂分を抑えるようにしてる。脂質カットが基本。

断食は失敗。体重は落ちるけど、肌が調子悪くなるし、すぐにリバウンドしちゃった。

美容室ですめられた発芽玄米パスタ。正月太りした分を取り戻すべく、おかゆと合わせて家での食事の置き換えに。栄養価も高いので安心。肌の調子がよくなったよ。

絵里奈は低インシュリンダイエットとヨーグルトで減量



食物繊維や乳製品、酢はGI値を下げる。



血糖値の上昇を抑えて、脂肪つきにくくするダイエット法。食事をGI値の低い食べ物に変えたり、乳製品や酢のもの、野菜を先に食べてGI値を下げる。カロリー制限はなし!

ジムをやめちゃったから、今は市民プールに週1ペースで通ってる。水泳は体力もつくから、ずっと続けてるよ。運動も大切!



ひとりで黙々と泳いでる。

そのダイエット方法がどうしてやるのか? っていう理論を、納得してからダイエットする。半信半疑のままだと、結果が出る前にあきらめちゃうそう。

カロリー計算ダイエットは、カロリーにとらわれすぎて何も食べられなくなって辛かった。



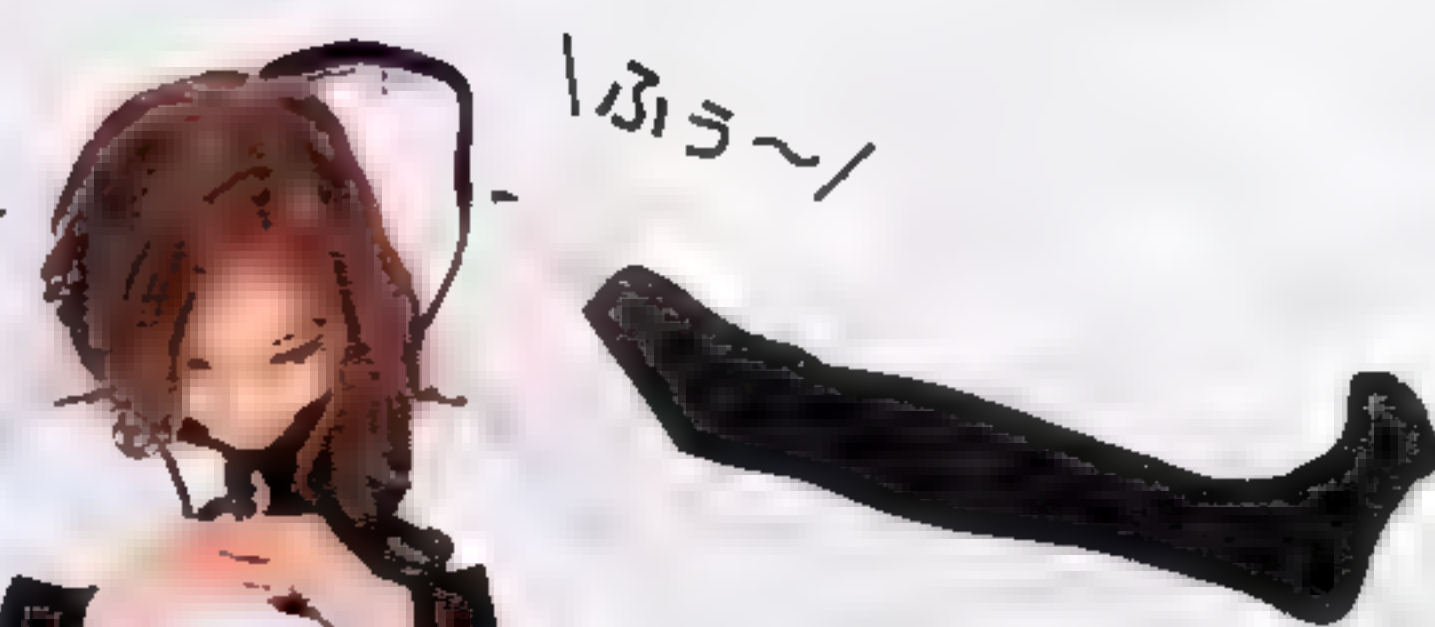
イヘン・コンパニオン
(32歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

なりは冷やご飯ダイエットと1分間ストレッチで無理せず絞る

腹筋は1日1回でもいいから毎日続ける。ストレッチは太もも内側の内転筋を伸ばして骨盤を矯正するので、全体のバランスを整えつつ、美脚に導いてくれるもの。



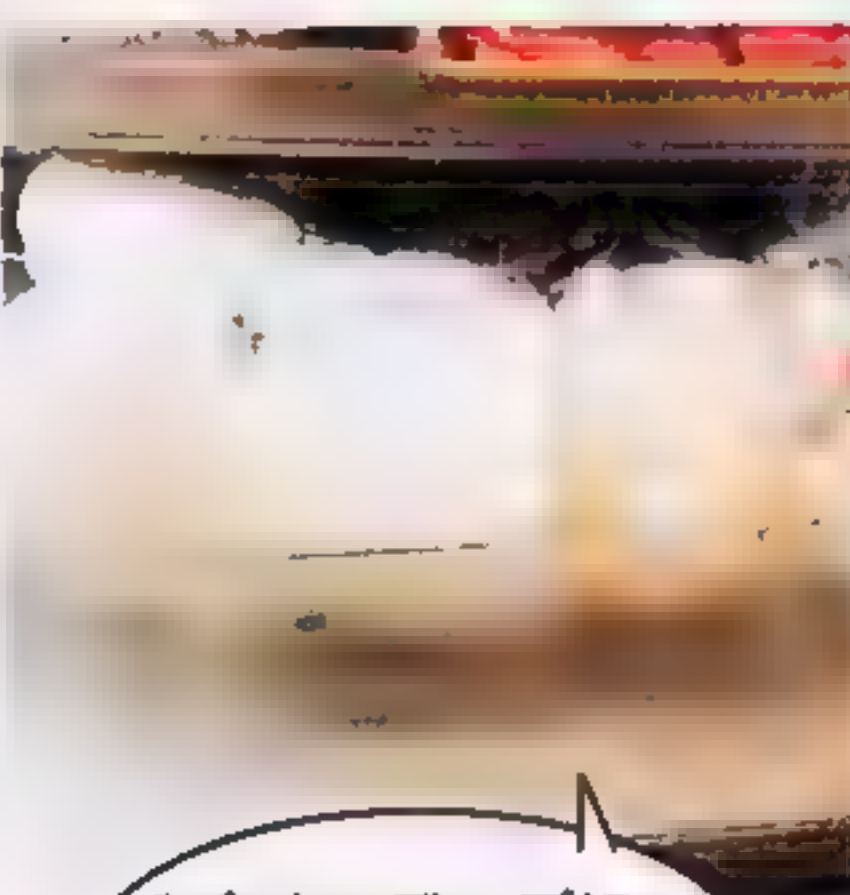
①ベッドや椅子など、適度な高さの脚を掛け、腕は頭の後ろで組む。②上体をひねりながら起こす。左右交互に10回1セット。脇腹の筋肉も鍛えられてウエストシェイプに。



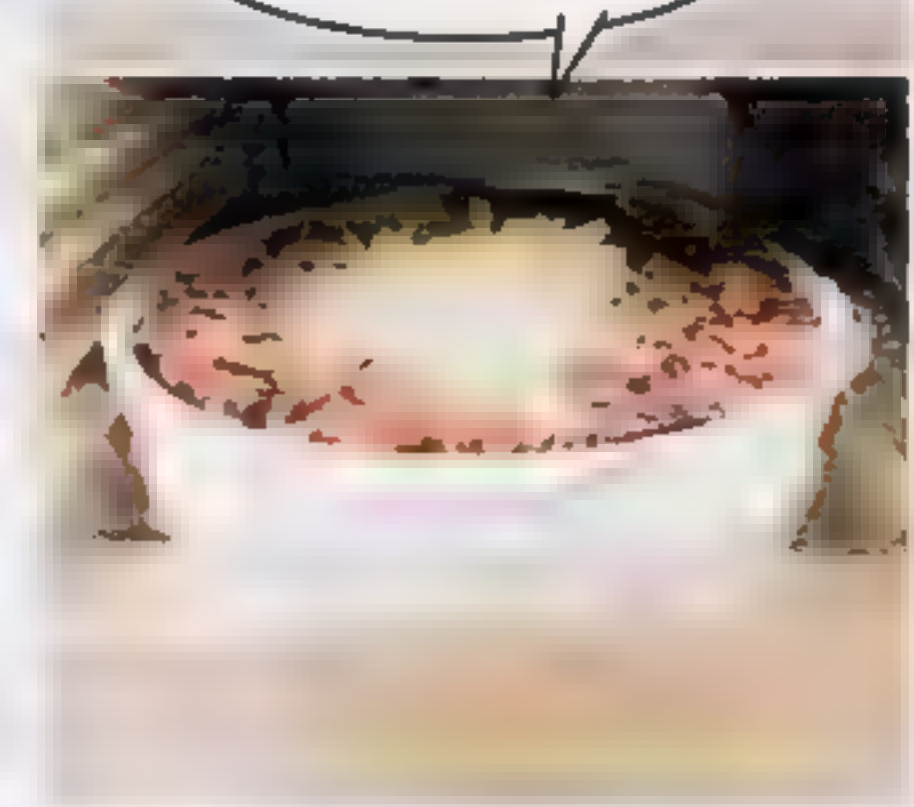
開脚ストレッチで股関節をやわらかく。脚をできるだけ開いて、つま先を上。背筋を伸ばしたまま、上半身を床に近づける。

骨盤矯正のストレッチ。開脚した状態で片膝を曲げて、膝を曲げた方向に体を向けてキープ。骨盤を意識して反対側も同様に。

レンチンですぐ食べられるように。



1食ずつラップに包んで冷凍する!



太巻きやおにぎりも冷やご飯のうけ。

とにかく無理をせず、続けられることをずっと続けることが一番。食べたものはメモして、何が原因でやせたり太ったりしたのかをチェックしてる。

2週間半、ぶとう糖と水だけ! すごくむくんで、ふらふらになった。その後3日間戻った!

ご飯は冷えると、デンプンが消化されにくいレジスタントスターチに変化して、カロリーを抑えられる。炊いたご飯は1食ずつラップにくるんで、冷凍庫に入れて保存してる。



内転筋を鍛えられるストレッチ。①足を肩幅より開いて両手を壁につく。このとき左右のつま先の向きに注意。後ろ脚のつま先は外に向けること! ②壁を手で押しながら腰を入れて1分キープ。

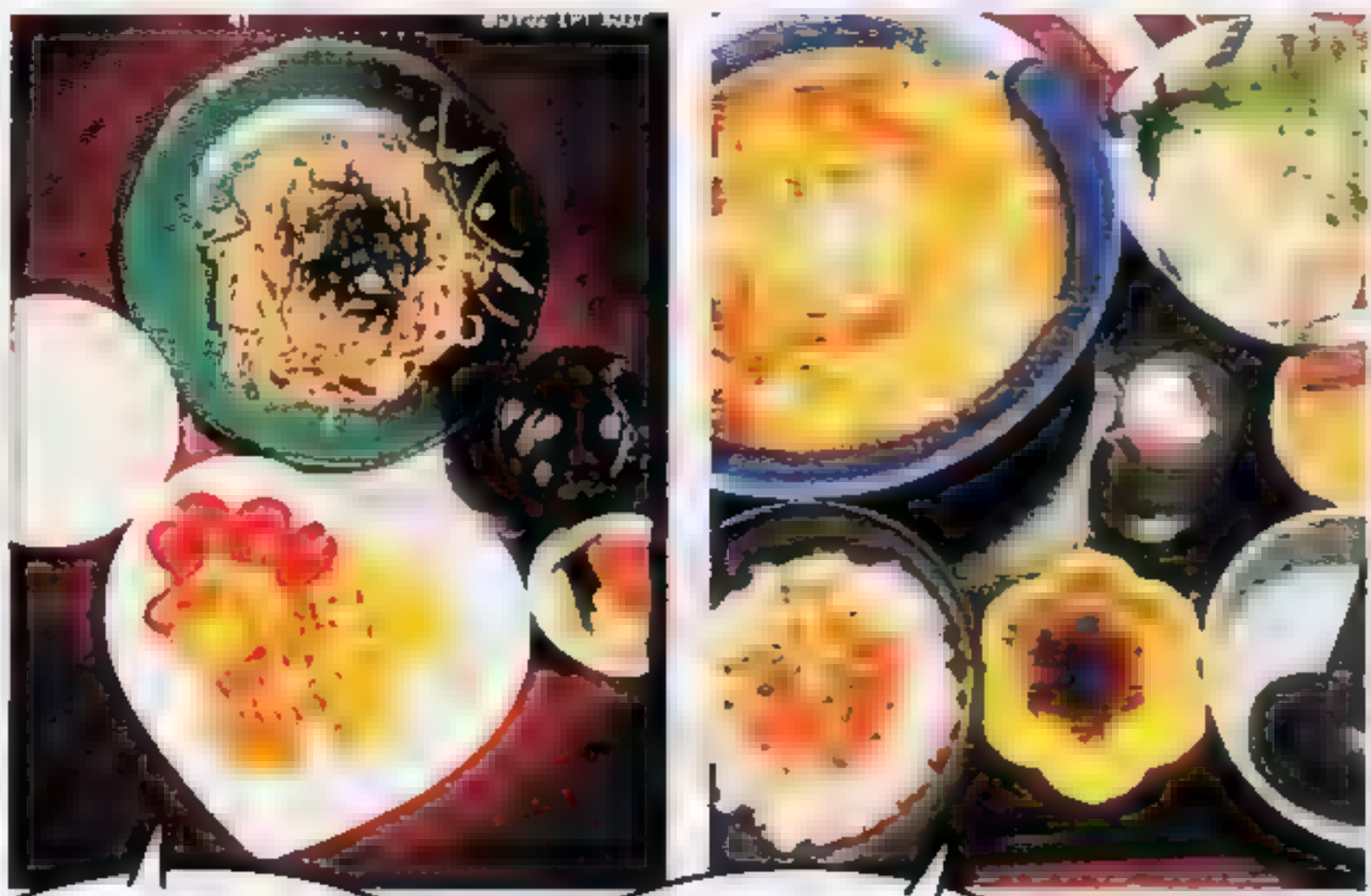


ダイエット講師&ラジオDJ
(28歳/千葉県)
独身・子供なし
矢沢なりさん

さち は1日1食ダイエットと コンブ茶クレンズを合体♥

7日1食ダイエットとコンブ茶クレンズの合体♥

好きなものを食べられるから、ストレスがなくて続けられるし、何よりお誘いを断らずに済むのが最大のメリット。続けていると体が慣れてくるので、つらさもなくなってくる♥



サーモンのソテーに
ごはんとおそば

いくらご飯にうどん
をつけてガッツリ

海外セレブが火付け役のコンブチャを
手軽に取り入れられるのがコレ！ 1
週間ぐらいで体が軽くなり2kgに、
体がポカポカあたたかくなった！



ネイリスト
(30歳/東京都)
独身・子供なし
流河さちさん

努力は必ず報われる！と信じて、自分のベスト体重の時の写真を見ながらモチベーションを上げる。ストレスをためると逆効果！続けられることをコツコツと。

置き換えダイエット！ おいしいと思えないものを食べるのは苦痛で続かない...

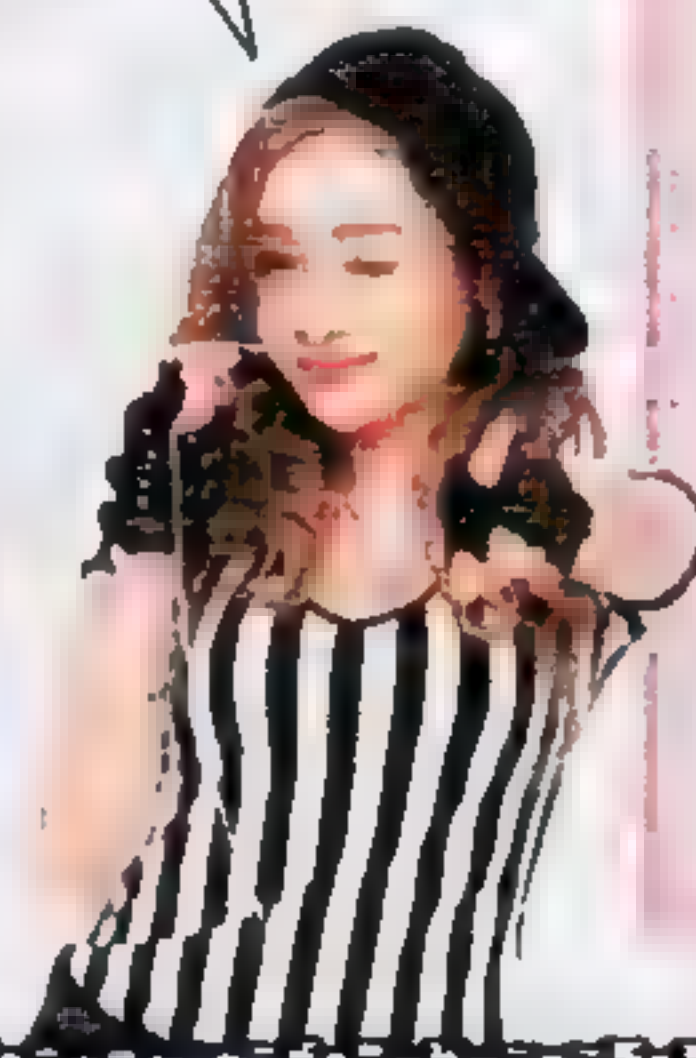
インナーマッスルを
EMSで引き締める♥

1日20~30分、寝る前にスリムビューティーハウスのEMSで引き締め♥ インナーマッスルを鍛えるために5年前から続けている

出産前に戻すまで
ずっと続ける♪



パーソナルにも
通い始めた♥



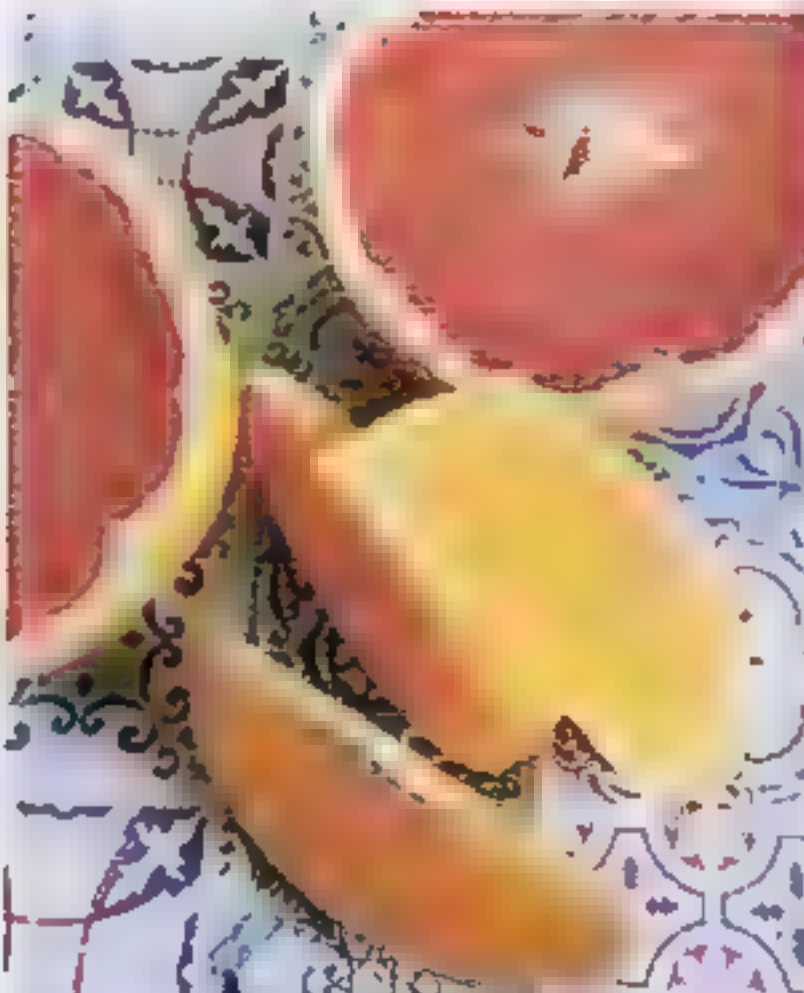
メリハリBODYを目指して、バストやヒップのラインに気を使いつつ、体のラインを整えながらダイエットする。ガリガリにしない！ ストレスためない！！

小4で最初にやったりんごダイエット！ 極端な単品ダイエットは無謀だと悟った

咲 は酵素と水素を取り入れながら HSP(ヒートショックプロテイン)入浴法で 老廃物を絞り出す♥

お気に入りの
酵素もプラス

途中フルーツ休憩も♥



水分の多いフルーツで
パワーチャージ♥

いっぱい食べても
安心でさちやう♥

水分補給は
水素水を中心に♪



42℃のお湯に10分→バスタブの上で15分を繰り返すHSP入浴法でとにかく発汗♪ 途中で酵素や水素水、2時間以上の長時間コースのときはフルーツ休憩もって体力回復させる

上がってる15分は
リファで引き締め♥



な
か
つ
た
コ
ト
に

糖分や油の吸収をブロックしてくれる、なかつたコトに！ 太りにくいし、お通じもよくなるから、リピしてる。これだけだとヤセないとは思ってたけど、現状維持には必要

美の伝道師
(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

祐香 はアプリを使って体重管理& 19時以降の炭水化物抜き♥

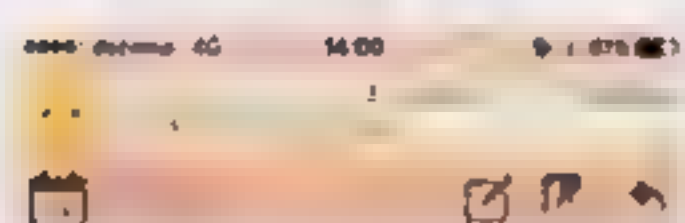
Simple Dietを使って体重を記録♥
毎朝同じ条件で測ると自分が太りやすい食材が明確になって、その日の食事コントロールができる！

祐香'sルール

毎日体重計にのるのは必須！ 野菜とフルーツを毎日食べる、お菓子は小分けに食べる、赤身の高たんぱく質のお肉を食べるなど細かいマイルールあり！

過去の失敗はコレ

それしか食べない系(りんごなど)は無理だったし、1置き換えも結局元に戻った



ダイエットスリムシー比較

グラフになるから
体重変化が一目瞭然

19時以降は絶対食べない！

炭水化物、とくに主食の白米の食べ方はすごく気をつけてる。朝は少なめ、昼〜夕はしっかりめ。そして19時以降はおかずのみに！ 習慣になるので、リバウンドもしないし、つらさもなし♪

19時以降は
ノンアルで晩酌



朝は少なめのご飯で
おかずをきちんと♥



肩甲骨を動かして
代謝を上げる♥

育児&仕事の合間に、肩甲骨を動かすストレッチをして！ 肩甲骨をほぐすと代謝がアップして、効率よくダイエットできるし、むくみもとれるよ

ここがポイント！



肩甲骨をしっかりと中央に寄せていることを意識して♪ 肩が上らないように注意♥

①足を肩幅ぐらいに開いて立ち、後ろで両手を組む
②肩甲骨をグッと寄せて、腕を上げ下げする
③前かがみの上げ下げもプラスするとさらに効果あり♥

ライター&TOKYONADESHIHOフロッガー
(37歳/東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん



今井麻莉江さん

会社経営準備中
(29歳/東京都)
独身・子供なし



①肩幅ぐらいに足を開いて立ち、手は頭の後ろで組む。②胸が膝より前に出ないように、ゆっくり腰を落として、元に戻る。10回×3セット

麻莉江'sルール

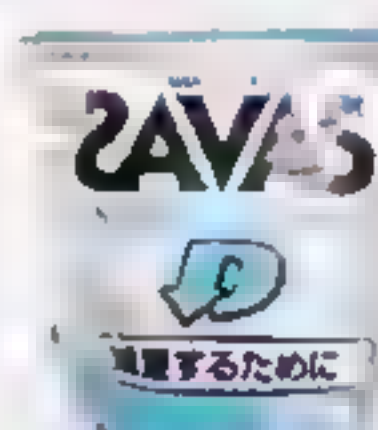
人と比べるよりも、自分の中のベストを目指すことが大事。ステキなリゾート地でベストな写真を撮れることを想像してがんばる。

「大概は」

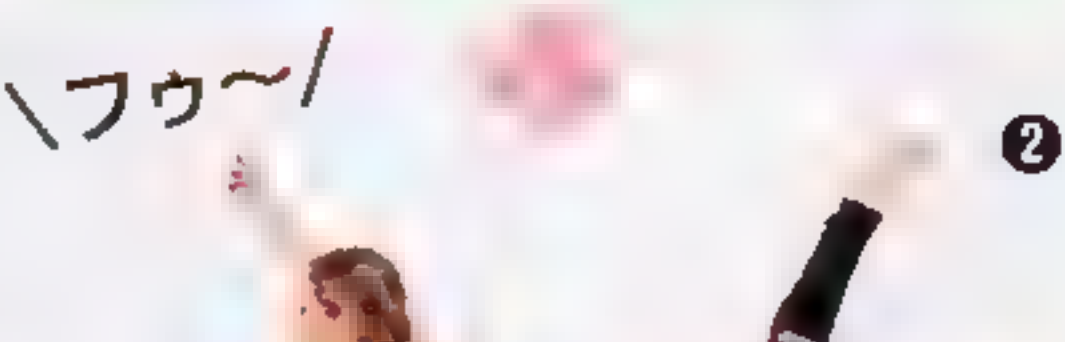
ずっと運動しているから失敗はないけど、怠けて太ることはある。その時は立て直す！

プロテインは運動後すぐに飲む！

運動後は代謝が上がるので、ご飯を食べるのは危険。運動するのは食間がベスト！プロテインは運動後30分以内に飲むのが効果的。



腹筋



①両手を上に伸ばしてうつ伏せになり、息を吸う。②息を吐きながら、右手と左足を同時に上げて戻す。①と②を反対側も合わせて左右10回繰り返す。③最後に両手両足を同時に上げて10秒キープ！

麻莉江は日替わり筋トレで体を引き締める♡

筋肉は1日にしなず！ 日ごとに部位を変えて鍛える♡
理想のボディラインをキープするには筋肉が必要。筋肉を作るには回復期間も必要だから、毎日同じ筋トレをするのではなく、日替わりで鍛えた方が効率的だよ♡

腹筋



①仰向けになる。②脚を上げてそのまま約3分。上の腹筋を意識しながらキープ！ BGM1曲分を目安にして♡



ローラーで腹筋♡ ①膝立ちでローラーをセット。腰を落とさないよう注意。②ローラーをできるだけ押し出し、元に戻る。

お尻



①床に膝をつき、両手を床について、腕立て伏せの状態にセットする。

②ひじを曲げて腕立て伏せを。背中が反らないように腹筋も意識すると◎！ 10回×3セット♡

お尻



①仰向けになって、足を肩幅より少し広めに開いて膝を立てる。両腕は体の脇に。

②息を吐きながら、お尻を持ち上げてそのまま2秒ぐらいキープして戻す。10回×3セット♡

綾香は「ふるさと納税」を活用した腹六分目ダイエットで体形をキープ♡

おいしいものなら少ない額でも、ふるさと納税を使えば、おいしいものをお取り寄せ。贅沢気分になるから、ちょっとずつ食べるだけで満たされる♡子供と一緒に食を楽しむのも魅力。

届いたときにも気分が上がる♡



おいしいお米でプチ贅沢丼に♡



医療関連会社勤務
(33歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

楽しくやることをモットーに、長期的に続けられることにチャレンジ！ 定期的にこぼろの日を作る♡ 子供のお誕生日や記念日はたくさん食べる日！

短期集中型の一食抜きダイエット！ やせたけど、結局リバウンドして逆効果に♡

H.G.H α-MAZING

若返りサプリで体形をキープ♡

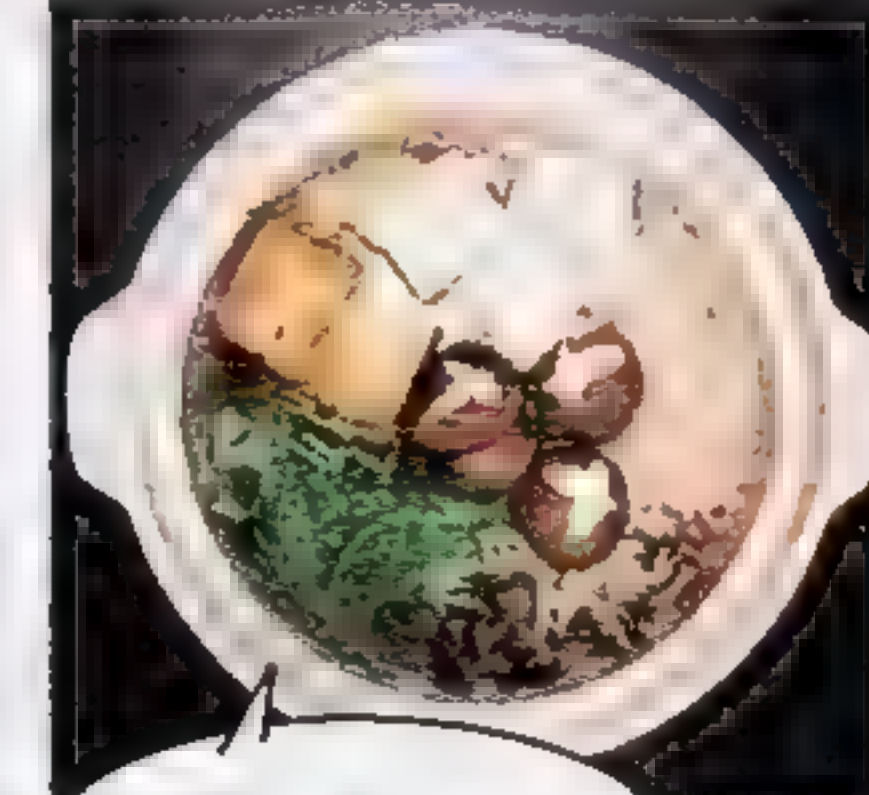
H.G.H α-MAZINGは、成長ホルモンの分泌を促す美容サプリ♡ ダイエットしつつも、お肌にハリを持たせるために飲んでるよ♡ アラサーのダイエットはたるみにも注意！

奈々は絹ダイエットで1日1000kcalに抑える♡

1日のカロリーは基本1000kcal。野菜や豆腐、しらたき、くずきりなどで低カロリーに！ 高たんぱくなお肉類も摂りやすいので一石二鳥♡



しろくま大根の豚も白菜鍋♡



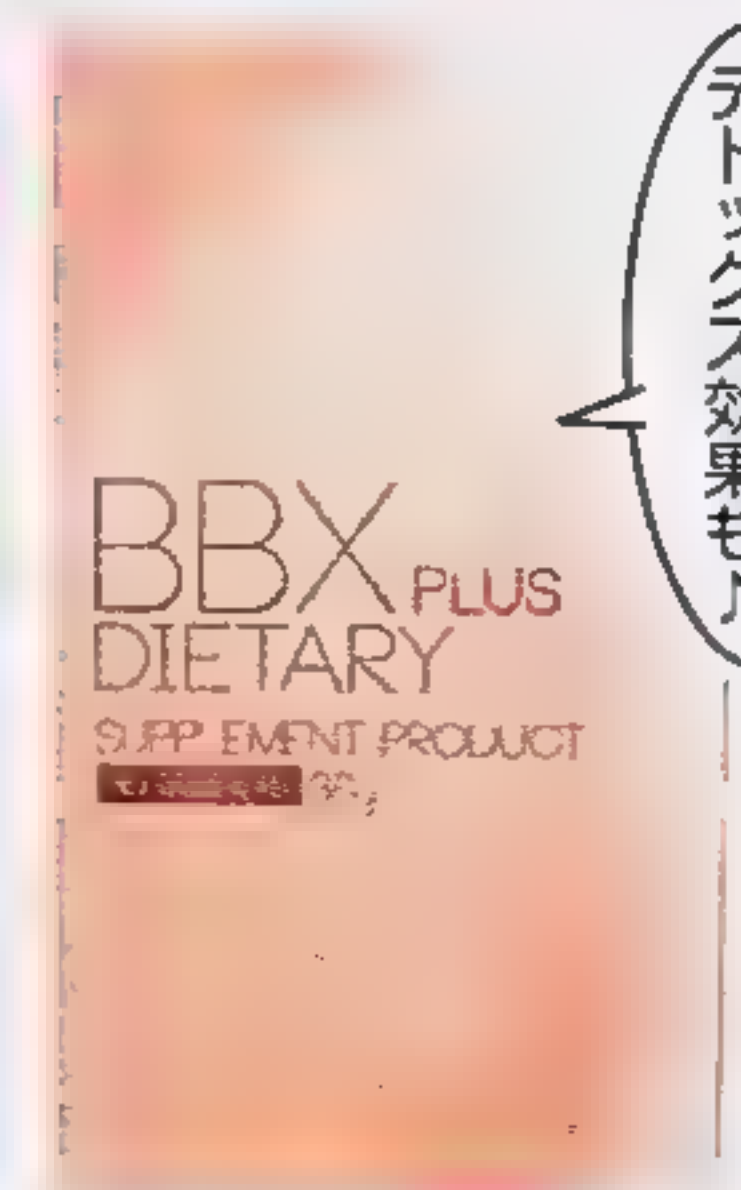
鍋は麺の替わりにくずきりを入れる♡

食べちゃいそうときはサプリで食欲を抑える♡

BBXは食前30分前に飲むと、食欲が少し抑えられて、カロリーも約50%カット♡ クリニックでも処方されているので安心して飲める♡



飽きないような、いろいろな味を常備♡



基本は外食せず、自炊でカロリーを1日1000kcal以内に♡ 大会という目標に向かって、自分が一番輝いている体形を想像しながらモチベーションUP♡



伊吹奈々さん

名古屋まつげ専門店「クランディア」代表
(35歳/愛知県)
独身・子供なし

りんごや絶食ダイエットは、逆におなかがすきすぎて、その後リバウンドした経験あり♡



デコレーター・イラスト勉強中
(30歳/千葉県)
バツイチ・独身・息子2人
鈴木愛美さん

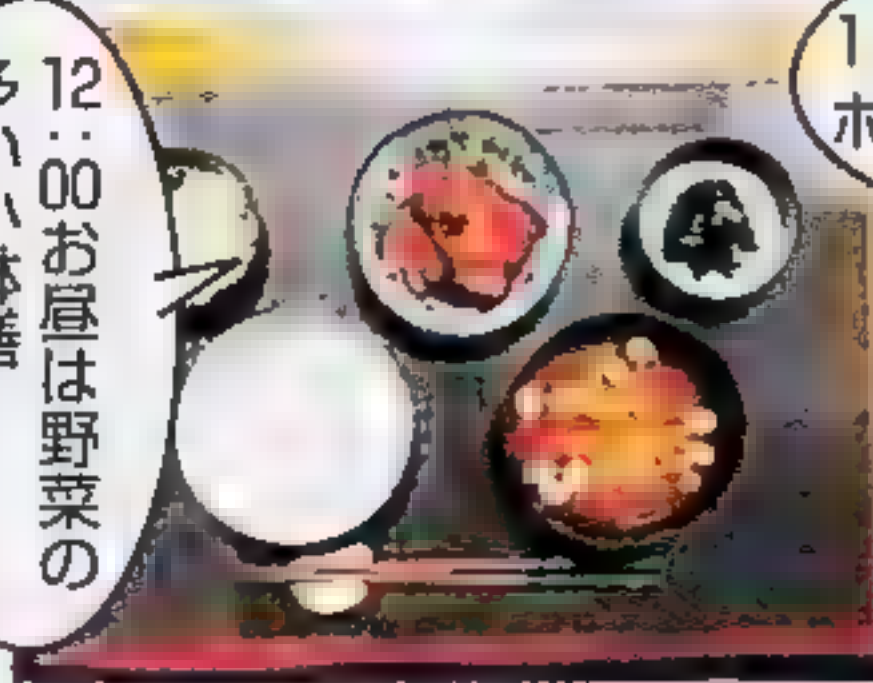
愛美は1日5~6食 ダイエットで マイペースに絞る!

7:30ご飯少なめ
プチ牛丼で朝食



1食で量を食べるのが苦手な人
におすすめ♡ 少量ずつなので、
カロリーを気にしやすいし、栄
養バランスもとやすい! 1カ
月に1kgを目標にがんばる♪

12:00お昼は野菜の
多い小鉢膳



10:30小腹を満たす
ホワイトシチュー



18:00晩酌のお供に
レバーパテ



15:00おやつに
手作りパイの実



糖と脂肪の
吸収を抑える♡



食べる前はやはりカロリ
ミット! ファンケルの
30代のサプリは必要な栄
養素が調整されているから、
ダイエットで偏りが
ちな栄養素の補助に♡

必要な栄養素が
まとめて摂れる♪

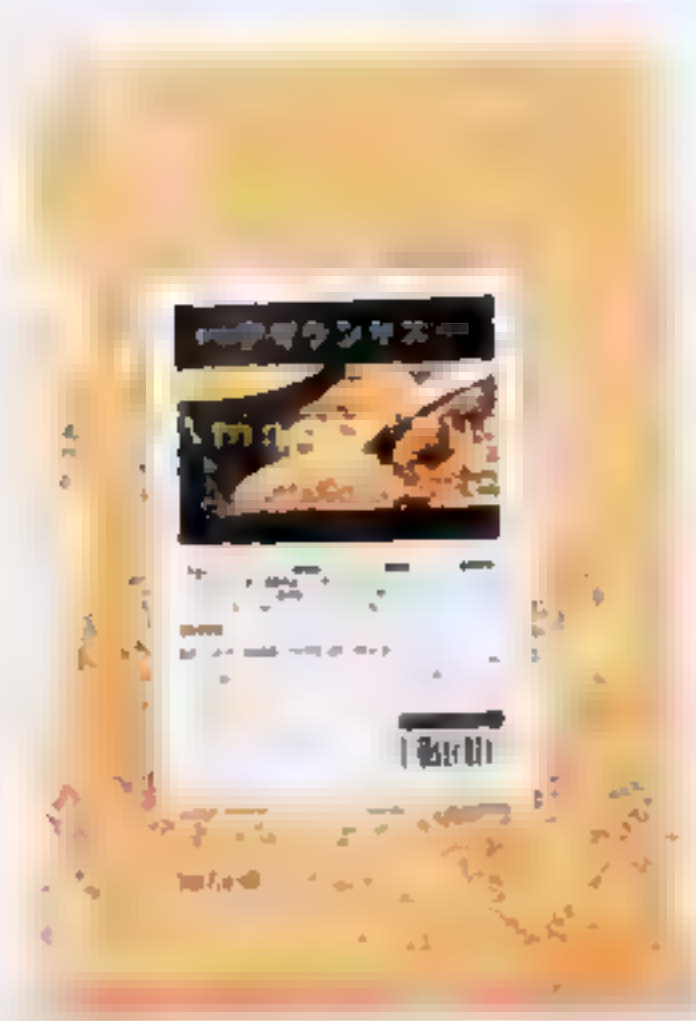
栄養補助として

ヘーバーランドの友人♡
豊富な栄養素のある南米ペ
ー原産のスーパーフード、ア
マランサス♡ カロリーはあ
るからサラダやスープにプ
ラスして補助食に♪

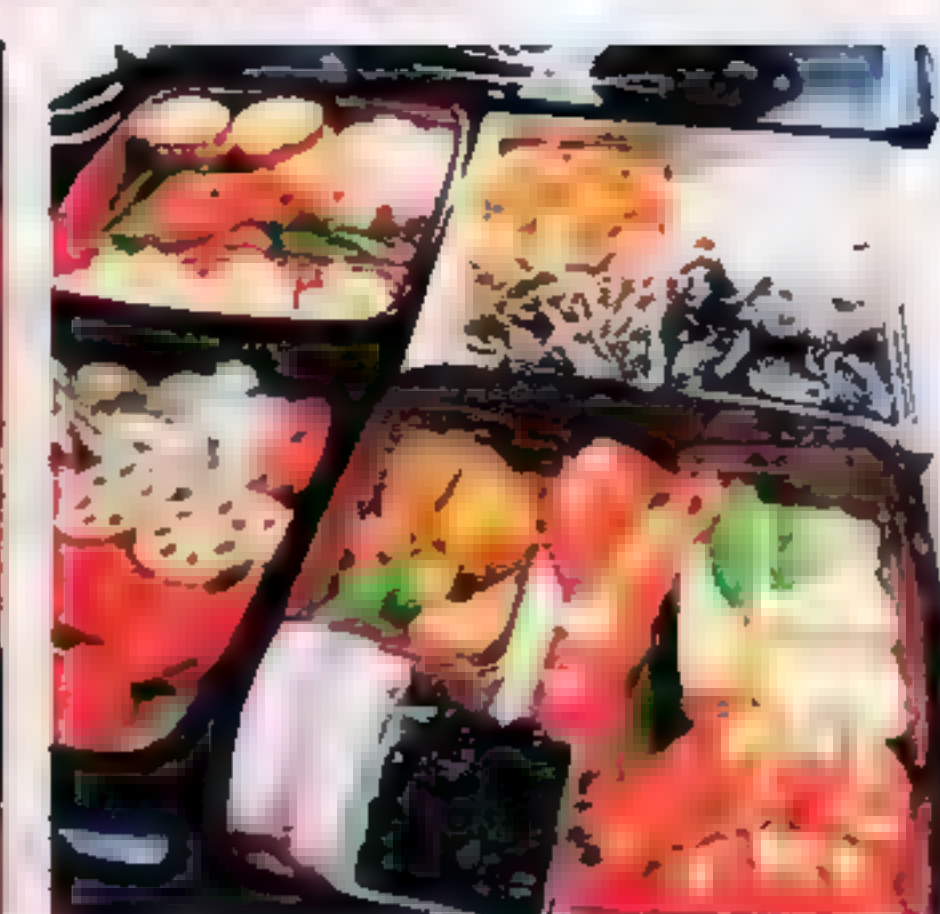
どのぐらいの期間で、何kgや
せるかを明確にして、短期では
なく長期の計画に♪ あわてず、
急がず、ゆっくりと! 健康的
にやせることが大切♡

コレ

カロリーメイトはフラフラにな
って倒れたら 病みやせもげっ
そりするだけでかわいくない!

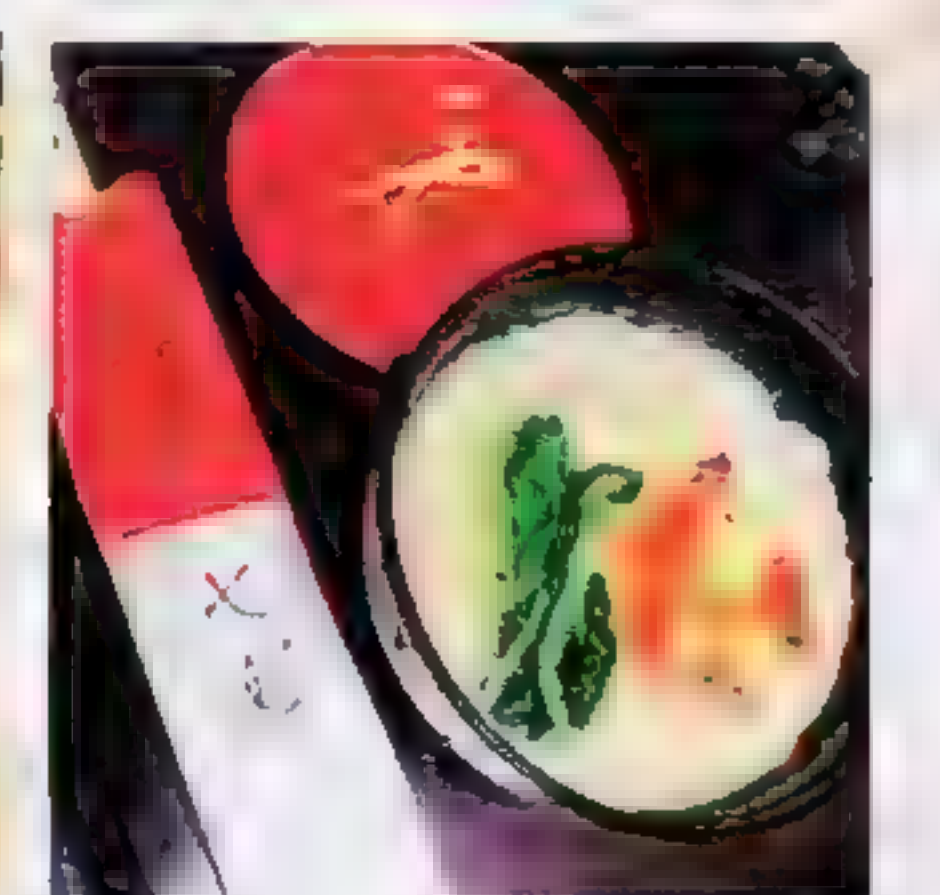


七瀬は8対16時間ダイエットと 朝の白湯で太りにくい体質に改善♡



時間をコントロールできて、外食が多い人
にはすごく助かるダイエット法♡ 8時間は何
を食べてもいいから、ストレスも少ない! 胃
腸が元気になって1週間で2~3kg落とせる♡

13:00 朝屋兼用のおせち
20:00 カニのコース



13:00 お雑煮とおせち
19:00 すき焼き&ケーキ



13:00 しゃぶしゃぶ
20:00 屋台のおでんなど

朝イチの白湯は
2~3年続けて
る♡ 代謝が上
がって、ちょ
っとぐらい暴
飲暴食しても
太りにくい体
質になっ
た♡

運動するのは苦手なので、基本は食事制限な
どでダイエットする♡ 無理なく続けられる
ようにハードにしすぎないことが大事!

失敗はコレ!

ダイエットしようと思ってジムに通ってみた
けど、通うのがおっくうになって結局断念♡

美容ブローガー
(30歳/大阪府)
久保七瀬さん



ユウキは乳酸キャベツとスーパーフードetc. 試していいものはずっと続ける♡

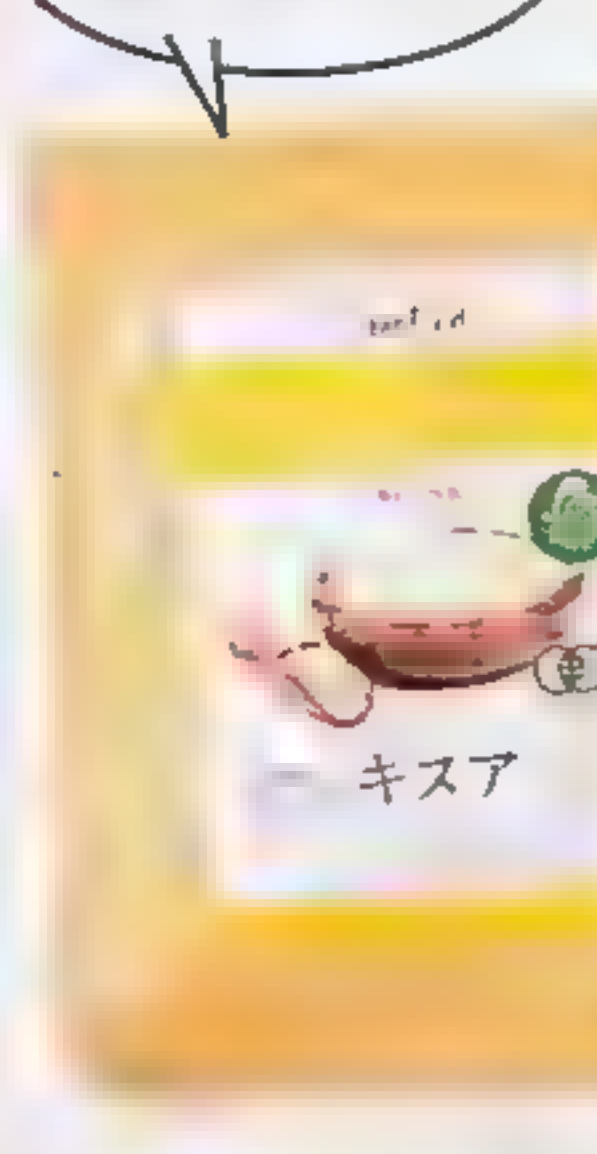


たくさん食べても「3kcalだ
から大丈夫!」とか思い込んで、
脳に太るとか食べ過ぎたとか認
識させない♡ 食べ過ぎても罪
悪感を持たない方がやせる♡

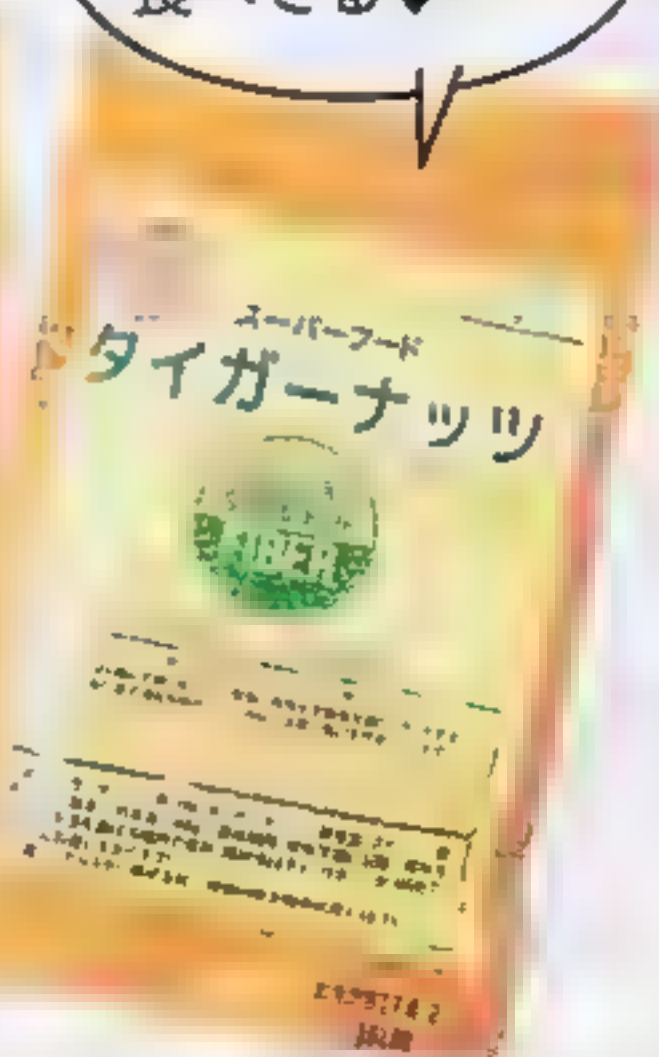
せっかくエステやマッサージし
た後に、すぐご飯を食べて太っ
た!! ヨガは中断...♡

バー店員
(28歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

クセもないから
ご飯に混ぜやすい♡



朝食替わりにも
食べてる♡



タイガーナッツはそのまま
食べられるのでおやつや朝
食替わりに♡ ちょっと甘
みがあっておいしい! 栄
養価が高いキヌアは、ご飯
にまぜて炊いてる♡

乳酸発酵させたキャベツの漬物
が乳酸キャベツ♡ 腸まで届く
乳酸菌が摂れるので腸活になり
お腹がすっきり♡ 友達に教え
てもらって自分でも作ってる♡



<材料>
キャベツ...1個(正味1kgぐらい)
塩...小さじ1ぐらい
きび砂糖...小さじ1/2ぐらい
スパイス...唐辛子、粒コショウなどお好みで
<作り方>
①キャベツを千切
りにする
②保存袋に入れて
塩ときび砂糖をふ
り、揉む
③保存袋の中の余
分な空気を抜き、
重し(500mlのペ
ットボトル3本な
ど)をして、常温
の環境で1~5日
ぐらい置く♡(直射日光が当たらない場所)
④味見して酸味があれば発酵してる証拠♡
冷蔵庫で約1か月保存できるよ!

胃消化性
キヌア

糖や脂肪の吸収を抑えてく
れる食物繊維の粉末バージ
ョン♡ 水、スープ、コー
ヒー、お米を炊くとき、何
にでも混ぜてる♡ お通じ
もすごくよくなる♡



以前ミドリムシで減量し
て、それ以降太らなくなっ
たから、飲むのを止めた
ら太っちゃうかも♡ 二日酔
いにもならないし、むく
みにも効いてると思う♡

永遠のダイエッター
かおたん激推し!!

年末年始に蓄えた脂肪と決別する!!!

ミスココ

Miss.CoCo ダイエット講座

冬は度重なる飲み会やイベントでたくさん飲み食いしてしまいがち。寒いから外に走りに行くのも億劫だし、思うように痩せられないよね。ダイエットサブリ・ミスココにサポートしてもらって、薄着になる前にスッキリボディを手に入れよう!

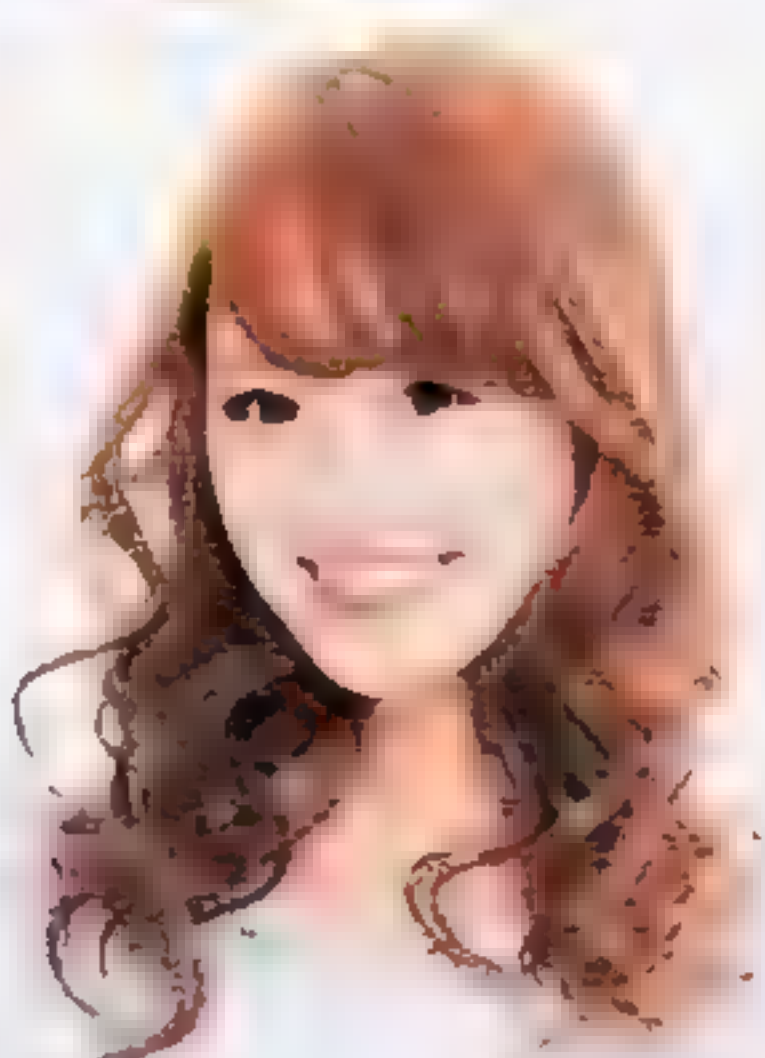
PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR_Takemasa



Miss.CoCo
はじかな

Beauty Support
Miss.CoCo

The special secret of making
dreams come true can be
summarized in four C's.
They are 'Conviction, optimism,
Courage, and Consistency.'



食と運動の両方から
サポートしてくれる♪

太る原因になる脂や糖の吸収をコントロールする成分と、体内環境を整えてくれる成分で無理な食事制限要らずだよ♡ 運動効率もよくなるからサブリはこれだけでOK♡

気になる
成分はこちら!!

スーパーフード

- ・タイガーナッツ
- ・カプシウムベッパー

今大注目のタイガーナッツは栄養素の宝庫と言われ低カロリー♡ 運動効率UPは唐辛子由来のカプシウムベッパーのおかげ♪

スッキリサポート

- ・赤ピーツ
- ・スプロ乳酸菌

赤ピーツに含まれる豊富な食物繊維と、普通の乳酸菌よりも刺激に強く奥まで届くスプロ乳酸菌で、毎朝スッキリできるよ♡

私もミスココで
スタイルキープ中♪



食事コントロール

- ・アンディーアルグ
- ・難消化性デキストリン
- ・ミスカミスカ

脂と糖の吸収をコントロールし、乱れた食習慣を整えてくれる、ダイエッターの心強い味方♡ 医学の分野からも注目されてる♪

そのほか 10種類美容成分

ココナッツオイル/リンゴマックスパウダー/アスタキサンチン/桑の葉末/ギムネマ末/サラシア末/キトサン/杜仲茶末/グアバ葉エキス末/ファベノール



痩せやすいだけでなく肌もキレイになってる気がするよ♪ アンチエイジングにも♡

Decoroプロガー(26歳/福岡県)
独身・子供なし
かおたんさん

日々の小さな努力の結果を
2倍3倍にする神サブリ♡



株式会社 coffrea
050-2018-2711
<http://miss-co.co/pc/>

お試し定期コース

(毎月4,980円)

680円

初回限定
送料無料

ツーピースセットアップドレス ¥19,800、レースサンダル ¥6,463/ともにsugar

春 遠からじ

ために決めたこと～

寒く厳しい冬が終われば暖かい春はもう目の前々々
憧れに向けて一歩進んだあの日の私と、現実が
少し見えてきた今の私。年齢という数字に
振り回されながらも前向きに未来へ突き進む、
お姉さんたちの迷いと成長の物語々

年齢で落ち着くのは中身だけでいい!



好きな時に
好きなおしやれを
楽しまなくちゃ
人生損でしょ!!

～莉菜はずっと莉菜のままで
生きていく♡～

33歳 理想は黒柳徹子さんかデヴィ夫人
ハデなおばあちゃんになりたい♡

agehaで「さくりな」という存在を認めてもらえるよう
なったら、自分らしさを出すことが目標に★ スーパー
ドルフィーを目標に人形っぽいメイクを研究したり、ハデな
格好を自分らしく楽しんだり。自分好みのかわいいを追
求してる♡

でも30歳くらいから「いつ落ち着くの?」と言われること
が地味に増えた。自分的には年齢より生き方が大事だ
と思うから、見た目と年齢はそんなに関係ないと思うだけ
な…。

25歳くらいのコが「もう落ち着かなきゃ」と言うのもも
たないと感じちゃう。人生80年と考えたらまだ半分以上
残ってるのに、そんなに早く守りに入ったらつまんない?
数字に左右されて自分らしさを抑えちゃうなんて損! 中身
は年相応に合わせても、外見は永遠に好きなおしやれを楽
しみたい♡

16歳 目指したのはayuで
あってギャルじゃない

高校生になって、おしやれに目覚めた私が
初めてビビッと来たのがヴィセのCMの時の
ayu。なりたく顔のイメージにドンピシャで、
一瞬で彼女のすべてを好きになった。

メイクの研究にける情熱が加速し出した
のはここから。PVを一時停止でガン見した
り、ayuが出る雑誌や広告をお手本にしな
がらひたすら鏡と向き合う毎日♡

今でも覚えているのは、ヴィセの広告の時の
まっげ。1本1本の毛束の間隔が均等で、メ
イクがすごくキレイだと思ったの。今思え
ば修正だったんだろうけど、当時はあの目を
再現するのに夢中で気づかなかった(笑)。
マスカラをがっつり塗ったまっげをピンセット
で挟んで、束を固定してた時代が懐かしい!

顔の完成度が上がるにつれて、世間から
はギャル枠で見られるようになった。でも、私
の目標はayuで、ギャルを目指したことは1度
もないんだよね。私があの顔になるにはいろ
いろ足さなきゃならないから、勝手にメイクが
濃くなっただけ。化粧が濃いとギャルなの?
そもそもギャルの定義って何?

ふんわりとした疑問は今も胸に残ってる。

あの頃描いてた33歳の私は…
お嫁さんかお姫様♡

まあ想像と違うよね(笑)。でも撮影でドレス
をいっぱい着られてるから、ある意味なれた
と言えるのかな? これから先はいつにな
っても、ずっと変わらない人でいたい。♡

マココ♡
33歳

専属モデル 33歳(東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

Rina Sakurai

夢、個性、
整形、
自立、etc...

冬来たりなば、

～私がより私らしく生きる

Yayoi Nemoto

24歲

[illegible]

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

21歲

20歲

17

もうすぐ♡

25歲

17 歲

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

專屬王テ儿
独身・子供
根本弥生

専属モデル(24歳)×東京都

あの頃描いてた24歳の私は…
フリーター(笑)

高校の進路相談も同じ答え(笑)。「夢も目標も特になく、なんとなく生きてる」という予想を裏切る、想像以上の自分になって幸せ♡
 今後は内面を磨いて、玉の輿を目指したい♡

18歳

趣味で始めたブログが
人生を大きく変えた！

最初に始めたのは前略プロフ。そのゲストブックへ寄せられたコメントにマメに返信するうち、読者と質問の数がどんどん増えて。で、「日記とは別に美容に関する質問専用のサイトを作りたいな」と思ったのがブロガー人生の第一歩★

写真を撮るのもメイクや髪の手入れ方をプロセスで書くのも好きだったからめっちゃ楽しくて。「小悪魔agehaの髪型を完コピ♡」とかコスメの感想を書いたりとか、1人で雑誌を作っているような気分♪

そんなノリで美容の記事を毎日上げてたら、スタートから約3カ月でサイト内のランキングで1位に♪

でも見てくれる人が増えた分、叩かれることも。当時は読者が絶大なブームで、雑誌に出てないのにブログのアクセス数があるなんてありえなかったんです。私は盛り写メが得意だったので「写メ盛り過ぎ」とか「モデルになれないブスのくせに」と掲示板に悪口書かれたり…

最初は落ち込みましたよ。でも、イヤなことよりやさしいコメントのほうに圧倒的に多いんです。温かい声に励まされるうち「ありのまま生きていいんだ」と思えるようになって「私はこういう人なんだよ」と主張できるようになりました。

私、結構ネクラだったんです。前向きではあるけど友達と遊ぶのも自分のことを話すのも苦手で、笑って本音を隠してしまうタイプ。そんな自分の性格が明るくオープンになれたのもブログのおかげ！

でも本当は高校3年の1年間だけでブログをやめるつもりだったんですよ。けど、縁あって出会った現在の仕事関係の方に「ブログでお仕事できるんじゃない？」とアドバイスをもらって、趣味とは違ったブログの可能性を感じたというか。それでブロガーとして確立していきたいと思うようになったんです。

Yunka Obara

Model

Photographer

Stylist

Writer

専属モデル(26歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

ゆんころ

18歳から日刊・小原優花の1人編集長★

自信も仕事も向上心も

たくさんの読者が与えてくれた♡

あの頃描いていた26歳の私は…
お医者さんを目指してた(笑)

小学校の卒アルに書いてたんですけど、今見ると恥ずかしい(笑)。そして26歳は思ってたより大人じゃなかった★ 今後はひとりで自由になんでもできる女性になりたい♡

Hair make



26歳

ネタ探しが高じて
好奇心が大幅にUP

ブログを始めて早8年。その間に姉agehaの専属モデルになったり、自分の会社を作ったり★ やることがどんどん増えて、今ではあつという間に1日が終わる日もザラ。「いい環境にいる♡」と思う反面、「時間が足りない」と感じることも。けど、どんなに忙しくても、ブログだけは絶対に休みたくなって。始めた当初からの「暇つぶしに毎日見てほしい」というスタンスを崩したくないんですよね。

記事1本にかかる時間は約2時間。最近は移動中に書くことも多いのでプロセス系の記事はなかなかできなくなっちゃったけど、読者を飽きさせないための工夫は常に考えてます。今の状況なら「忙しい日の肌ケア」とか「早く寝たい時の時短美容」とか、その時だからこそ作れるネタを見落とさないようにしてます。

その影響なのか気になることはなんでも追求するようになりました★ そのひとつが料理。筋トレ向きの食材選びや調理法を研究したり、よりおしゃれな写真が撮れるように料理教室で盛り付けを学んだり。私にとってブログは、好奇心を爆発させる場所にも進化しました♡

相変わらず自己満足の記事ではあるけど、読んでくれている人に向けて書くということはずっと意識。特に質問や相談には「私ならこうする」という主観を入れずに、相手目線で答えるようにしてます。そもそも根本的に人間が違っているので「こういうことで悩んでいるのかな？」と気持ちを察するアンテナを働かせて、相手の抱える問題の解決法を考える。この習慣が身についてるとリアルでも友達の力になりやすいんですよね。

年齢とともに選ぶテーマや物事の見方は変化してきているけど、ブログとの向き合い方はあの頃のままだ。これからも読者と同じ目線で、等身大の自分を出し続けていきたい♡

4-11

でっかくはっちやけた★

居酒屋とカン違いして
キャバクラの面接に★

[illegible]

お仕事お休み中(23歳) 東京都
独身・子供なし
歌花さん

ホレた男を追いかけて
大阪・北新地へ！

[illegible]

3人兄弟の一番上だから子供の頃から自己主張を抑えるクセがついてたの。でも大阪での経験のおかげで当時の理想の性格になった。今は男気のあるカッコいい女が目標♥

◀うさぎから
虎になるまで

軽いバイトのはずが
本気で上を目指してた

先輩に誘われて流川のキャバに入店したのは大学4年生の春。最初はバイト感覚だったんだけど、当時すごく好きだった男と別れて意識が変わった。彼も夜の仕事をしてる人だったから「有名になって見返してやる！」ってやる氣に火がついたの(笑)。

流川で1・2を争う有名店にスカウトされたのもその時期。チャンスと
思つて週5で店に出て、上を目指し
てがむしやうに頑張つた。

夜の世界にはスタートラインがない。受験みたいになんて何点取れば入学できるでもないし経歴も年齢も関係ない。重要なのは結果だけ。何の線引きもない中で、どうすれば頂点へ上り詰められるかを追求することにもやりがいを感じてたんだよね。

生活の中心がキャバになって大学は休学することになったけど、ナンバーワンになるという目標は無事達成。成績の維持は大変だったけど、毎日充実してた。

流川で働いていた約4年。
あの頃はすこく気合い入っ
てたな★

背中を叩いてくれたのは
流川Nori寺島の知人たち
野力です。がんを克服は
永遠の命を世界に

高校生の頃の想像だけどハズれた♥ 当時はお金じゃなかったの(笑)。お店を始めた今の私が描く未来予想図は、仕事をしてることが前提。結婚にはこだわらなくなった!

Rie Achi

長い迷いを乗り越えて
飲食店のオーナーに☆

夜を辞めてからの数年は、実はちよつぱり迷走してた。いろいろ試してみただけ、何を選んでどの方向に進めばいいかわがらなくて……。

人の役に立つ仕事が出来なくて夜を
上がつて、チャイルドマインダの資
格を取ったり看護学校に通ったりし
てるけど、それで新しいことを始め
るにはまだ実績が足りないし。

もう30代なのに、という焦りもあった。一番結果を出したもので何かを形にしたい…。そう考えたときに浮かんできたのが夜だった★

お酒を出す飲食店ならできるかもしれない。思いが冷めないうちに夜時代に知り合つた経営者の友達に相談したら、やつてみなよ」つて快く背中を押してもらえたの。

そこからトントン拍子。去年の夏に動き出して約3カ月で流川にお店がオープン★。ダメな時は何をやっても進まなかったのに、物事にはタイミングも重要なんだと知った。

夜を離れて5年も経つからセロカ
らのスタートだな」と思ひや、キャ
バ時代の名前や実績が流川に残つて
いてたらしく、すんなり街に帰るこ
とができたの。全然連絡を取つて
なかつた昔のお客さんも、気軽に足
運んでくれるようになってびっけり
すつと友達営業でよかった(笑)。

全力で頑張ったことは、ちゃんと人の心に残る。この自信を糧にして、子供や看護に関する仕事も少しずつ形にしていけたらいいな。

広島看護学生(31歳)／広島県
別子供なし
青木りえさん

初整形は18歳

約20年間の整形費用総額は
2800万円以上！

～20代で起業したから、生涯の整形貯金もばっちりです♡～

顔面総額 1,640万円

おでこ……100万円	ヒアル注入……170万円
まゆ下……30万円	あご……60万円
二重……120万円	ボトックス……200万円
鼻……100万円	ほうれい線……30万円
歯……600万円	美肌……200万円
リフトアップ……30万円	

バルーンショップ フィル花椿 オーナー社長
(37歳/北海道) 独身・子供なし
椿 朋海 さん

ワキ脱毛 30万円

脂肪吸引 400万円

全身脱毛 200万円

胸 600万円

18歳
埋没をきっかけに
生き地獄から天国へ

子供の頃から顔のすべてがコンプレックス。見た目のせいでイジメの標的にされるから、小中高時代は生き地獄だった。「キレイになれば脱出できる」とコンビニバイトで貯めた10万円で初めて埋没したのが18歳。これが私の整形人生の始まり。

高校卒業後はすすきののニークラで働きながら資金を貯めて、嫌いなパッツを片っ端からお直し。自分磨きと地道な営業努力を繰り返すうち、すすきのナンバーワン嬢として注目されるようになっていった。

「あの頃はスゴイ」「キレイ」整形するたびに毎日が楽しくなっていく。「気持ち悪い」と私を避けてた男の人たちが、大金を払ってまで会いに来る優越感もたまらない。

学生時代、周りにいいコがいなくてよかった。いたら今の自分はいなかったし、整形もしてなかった！

25歳
生涯の整形資金を
稼ぐために起業！

夜を始めて約7年。その間3回くらいお店を変えたけど、ずっとダントツのナンバーワンを貫いた。月の給料が250万円くらいあったから、それでまた整形を繰り返す日々。

でも「もっとこうしたい」「新しい技術を試したい」という欲が出る。歳を取るほど悩みも増えるから、今に満足したら落ちる一方。「10年後の自分のほうがもっと美しい」という思いを支える自信が欲しかった。

将来のことを考えて始めたのが、バルーンショップの会社経営。「生ニークラ嬢はムリだけど、地道に会社を育てていけば将来の生活も整形費用も安泰だと考えたから。」

それから12年。会社が順調なまま整形総額は2800万円を超えた。「家買えるね」とも言われるけどさっさとじゃない。私は家持ちのブサイクより、賃貸住まいの美人がいい。

あの頃描いていた37歳の私は…
キレイに生まれ変わって注目の的
理想の顔や体になれてると思うけど、まだまだこれから！ 今年はお尻の脂肪を取ってバストに盛る施術に挑戦したい♡ そしてマルチに活躍できる芸能人になりたい♡

25歳
将来の自分を危惧して
昼職の正社員に★

就職したのは「私の将来大丈夫かな…？」という不安を解消するため。でも今までキャバでしか働いたことがないから、最初は留学状態(笑)。「御社」とか「弊社」とか日本語なのにわからない言葉ばかりだし、口の利き方や謝り方といったマナーやモラルも夜の世界と全然違うし。

でも入ったのが厳しい会社だったのがせめてもの救い！ たくさん学んで、いい刺激をいっぱい受けて人間の根本がガラッと変わった。

その会社は約2年お世話になって円満退職。社会でやっていける自信がついたから、あともしばらくは好きなことを楽しみたいと思ったの。だって人生は一度きりだから。

現在は再び夜でお金を貯めつつ英語を勉強してる。仕事でイタリアと日本を行き来する母みたいになんて、海外にも拠点を持つのが今の夢★

夜の世界でチャホヤされたまま
イタイ大人になりたくない!!

STUDY

あの頃描いていた28歳の私は…
結婚して家庭を持っていた♡
日曜日は家族団らんで食事♡ …のはずだった(笑)。結婚についてだけは一生不安かも♡ 今は決断力と忍耐力と常識力を併せ持つ、上品で華やかな美人を目指したい♡

ダイエットアドバイザー(28歳/東京都)
独身・子供なし
CHIIHAさん

27歳
パーソナルジム通いを
機に心と体が安定！

16歳の時「不安は食で解決できる」と知ってから摂食障害になった。ストレスが溜まる度に過食に走って一気に太って、ムリな食事制限で一気にやせる…。この繰り返し。38kg、60kgの間を何度も行き来してたから、肌も体もボロボロだった。

そんな私が健康的なヤセ方に目覚めたのは、世の筋活ブームの影響♡

正直、鍛えることを知らなかった。頃は「筋肉太る」と思ってたの。けど正しい運動や食事法を覚えて実践するうちに、筋トレで身体を作ることとは効率的な自己管理法なんだと気がついた。常に心が穏やかだし、ストレスなく食事を楽しめるからか過食も自然と治まったしね。

あと、30歳になることに対して前ほど焦りを感じなくなった。何かを身につけようとする努力を覚えただけで、少し自信がついたのかも♡

パーソナルで
肉体を管理！

WORK
OUT

昼職と勉強で
教養を磨いて



チャンス

「逃した魚は大きい」なんて
絶対に思いたくないから
これだ！と決めたらまず動く★



バー店員(28歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

26歳
ヤバイ、そろそろ
就職しなきゃ！

高校を出てからの約8年はほぼ夜職★店の歴代売り上げを更新したり、自分で納得のいく結果はちゃんと出してたけど、夜を上げる25歳の頃には少々焦りを感じてた。

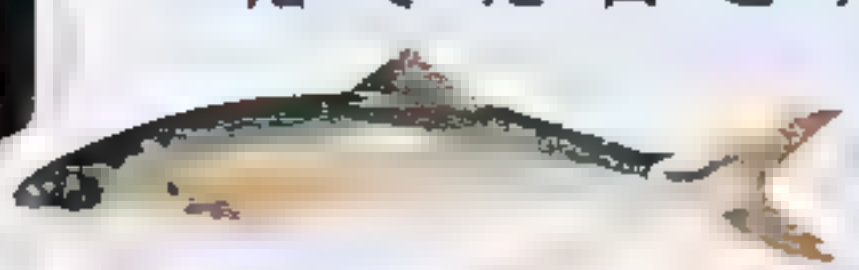
友達はみんな将来を考えて就職してるのに、私だけまだ自由気ままにふわふわしててヤバイな……って。

それで始めたのがエステの受付。マダムが通う高級店だったから何かと厳しくて、敬語のゆるさや身だしなみで最初の頃は怒られてばかり。チークを入れ忘れた日には3人の上司に代わる代わる指導された(笑)。

勉強にはなつたけど、1年弱で辞めちゃった。中途入社でも活躍してる40代のお姉さんたちと接するうち、人生焦らなくていいやと思えるようになったから♡27歳で上京を決意できたのもこの経験のおかげ♡

28歳
実家の鮮魚店のWEB
シヨップを作りたい

実家に住んでた頃は目の前のことだけに夢中で、「自分の人生は自分だけのもの」と思ってた。でも上京した



あの頃描いてた28歳の私は結婚して子供が何人かいる♡

近所の子供におばちゃんと言われて、「おばちゃんじゃなーい!!」と怒ってる感じ(笑)。予想とは違うけど今の自分でも悪くない♡これからは素早く動ける美人になりたい♡

家族のことを考える時間がだんだん増えて、私の人生は家族あつてのものなんだと気がついた。

私の実家は祖父の代から続く鮮魚店。でも孫が私と妹だけだから後継ぎが問題。婿養子も特に求められていないから、このままだと父の代で終わるかもしれない……。

それなんだか淋しくて。いつか何らかの形で名前を継いだり会社を残す方法はないか、ずっと考えてた。

そんな中、現在働いているバーのお客さんにアドバイスされたのが「魚のネット販売」。それなら東京に住みながらでも、実家をサポートしていけそう♡今は参考になりそうなサイトをみて勉強したり、ホームページを作る方法を研究中♡

普段はマイペースだけど、ピンときたら即行動が私の長所♡新しいことを始めるのっていくつになってもワクワクする。30歳までには形にしたいから、20代のラストスパートをかけて頑張るよ♡



YURI YANO

1年前から何も生み出してない
やりたい事はいろいろあるのに
肝心の1歩が踏み出せない

Nanako Aizaki

結婚願望はあるけど、それだけじゃなかなか……今の私が思い描く理想の将来は、何かに一生懸命打ち込んで輝いてる姿♡今年こそはプレッシャーに突き進みたい!

ヨガインストラクター(27歳/千葉県)
独身・子供なし
愛咲菜々子さん



26歳
将来の方向性に迷って
タラレバ妄想が加熱

夜を上げてヨガで食べてくつもりだったけど、正直迷いを感じてる。ヨガは好きだし生徒さんにも喜んでもらえてると思う。けどこの仕事に私に向いてるのかわからない。

自分で何か始めたいとも考える。例えばバー経営。夜職経験を活かせるけど、キャバと変わらないかな?と思うと違う気がする。それに将来結婚して妊娠した時を想像するとタバコやお酒は良くないよな……って。

予定もないのに結婚や子供のこと考える。専業主婦にも憧れるけど、やっぱり仕事をしたい。興味のあることで選ぼうなら美容系サロンの経営。昔自分が体験して生理不順に効いたヨモギ蒸じとか、女性の健康のためになるものがない……とか。

まだ失敗してもやり直せる歳のはず。でも、もしもを考えるのが怖い。

27歳
30歳までに自信のない
自分を変えていきたい

あれこれ悩むうちに変化のないまま1年が過ぎた。変わりたいとは思ってるけど、考えれば考えるほど自分の出した答えに自信が持てない。スイッチが入ればやる気は高まる。でも行動する前に「ムリかも」と不安がよぎって気持ちがしゅんと萎えてしまう。この思い込みがよくないとはわかってるんだけど……。

私には取り柄や自信を持てるものが特にない。2つ下の妹のほうが勉強もできるし心も強い。自覚はなかったけど、親には私が妹と自分を比べているように見えるらしい。

周りのスゴイ人たちと自分を比べてしまうのも私の悪いクセ。同じようにほめられたくてハードルを高くして、結局焦って踏みとどまる。

それでも昔はどうにかなるだろうと思ってた。若かったし怖いもの知らずなだけだったのかも。というか挑戦してないのに結果ばかり考えて……私、何してるんだろう?

30歳まで約2年ちよい。当たって砕けるなら今が最後のチャンスかも。

どーする、私?

担当さんは
大切な相棒♡

おもてなし選手権
グランプリ受賞
美紗さん

「25歳からのお水の花道」を
おもてなしの心でご案内!

夜のOL・美紗の

おかわりいかがですか♡

キャバクラという舞台を陰で支える黒服は、キャストにとって必要不可欠な存在。中でも“担当”は直属の上司のようなもの。関係がギスギスしていると出勤すらも苦痛に…。連載第5回はキャストと担当の絆作りに迫ります!

PHOTO_Ryota Hamaguchi (ROCO STUDIO) EDIT&TEXT_Midori Sasaki

ちょうちょうを輝かせる
縁の下の力持ちに注目!

なんでも相談できる
お仕事のパートナー♡

専属モデル
(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

専属モデル
(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世

連載
第5回

仕事のヤル気は“担当”しだい
黒い太陽編★

Q 移籍したお店で新しい担当と上手くいきません。
替えてもらおうべき?

新しい店で始まる新しい人間関係。キャストと担当が上手くいかないときはどうするのか? 業界のベテランに話を聞きました♡

担当とは…

担当キャストのシフト管理からメンタルケアまでお世話をするマネージャー的存在♡

私はこう
思います♪

「上手くいかない」という気持ちも含めて担当に打ち明けて下さい!

担当の仕事は、当日の出動確認、体調管理、仕事へのモチベーションアップなどいろいろありますが、そのコが魅力を発揮できるような環境作りも大事な仕事のひとつです。担当とキャストが上手くコミュニケーションを取れないケースもときどきありますが、そういうときは腹を割ってとことん話し合うようにしています。担当替えという方法もありますが、双方に気まずさが残るのであまりオススメはできません。まずは本音をぶつけて様子を見る。担当替えはそれからでも遅くはないと思います!

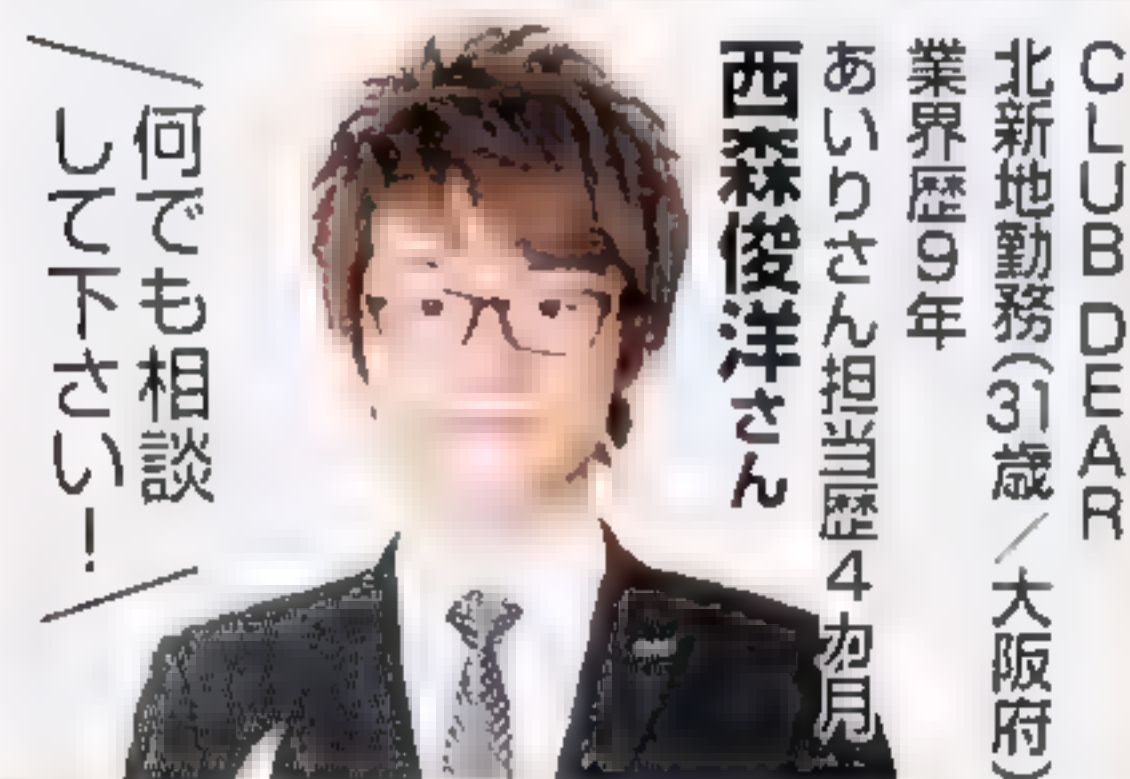
CLUB RADIO勤務(29歳)
業界歴10年/美紗さん担当歴5年
島岡 誠さん

私の担当に
聞きました!

出会って4カ月。絆深め中♡



私も移籍して日が浅いのですが、担当さんとは意識して話す機会を増やすようにしています。お客さんと揉めそうになったとき間に入って上手く収めてくれたり、心強い存在です♡



とても寒い日にカイロを買ってきてくれて、それがすごく嬉しくて心もほっこりしました。その日のうちにお客さんにお礼の連絡をしてくれるところなども素敵だなと思っています!

かれこれ5年のつき合い♡
美紗と担当物語



誰にでも気さくなコです♡

長年担当しているので、調子が悪い日や気分が乗らない日はなんとなくわかるのですが、そんなときでもいつも通りに笑顔で接客している美紗さんを見ると、プロだなあと感じますね★



気遣い、気づいてますよ♡

誕生日にプレゼントをくれたり、私の様子を見てご飯に連れて行って話を聞いてくれたり、そういう心遣いが嬉しいですね。ずっと働いていられるのは島岡さんの存在も大きいですね♡

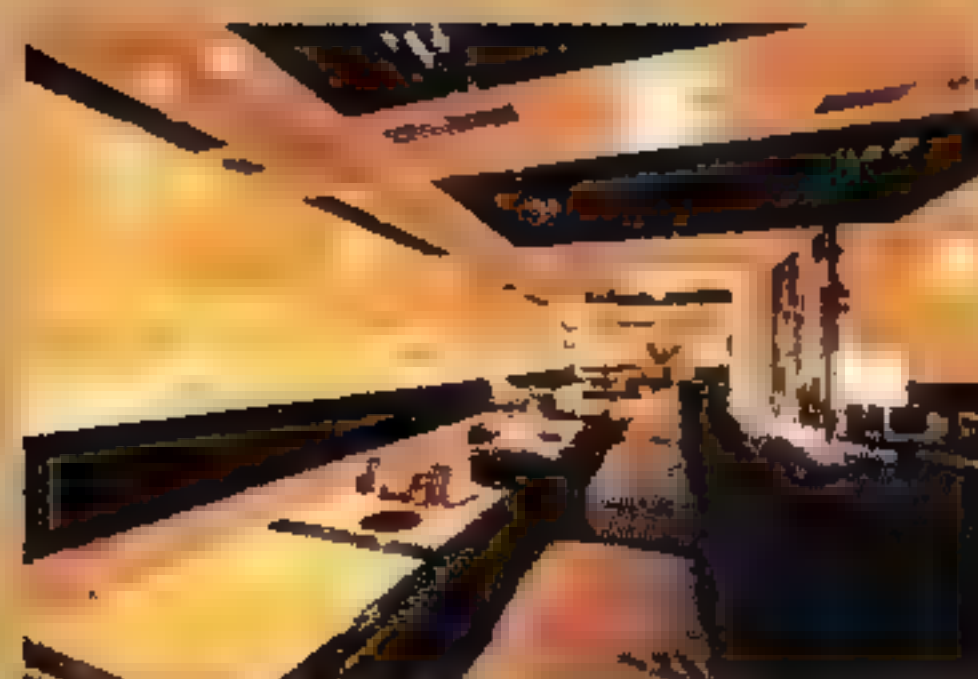
A 担当替えは最終手段。腹を割って話し合うことで歩み寄れる♡

Step 1 挨拶や雑談など話す機会を増やしてみる(自然と馴染む場合が多い)♡

Step 2 それでもしっくりこないときは、不満な点が何かをリストアップしてみる★

Step 3 担当と話し合う場を改めて設け、自分の率直な気持ちを全部さらけ出す!

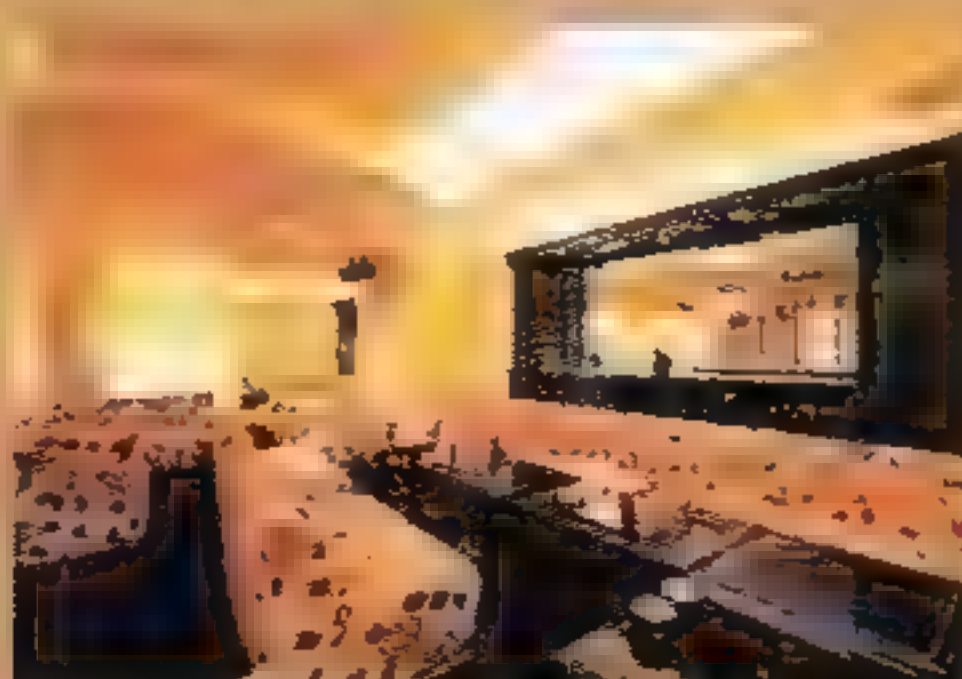
全国からキャスト募集中!!



DEAR



CLUB
RADIO



Bee
北新地

時給 5,000 ~ 10,000円(日払い可)

作務人店もOK!

LINE ID: @h9138n

アローグループ | <http://arrow-q.net>

☎ 090-4766-8456

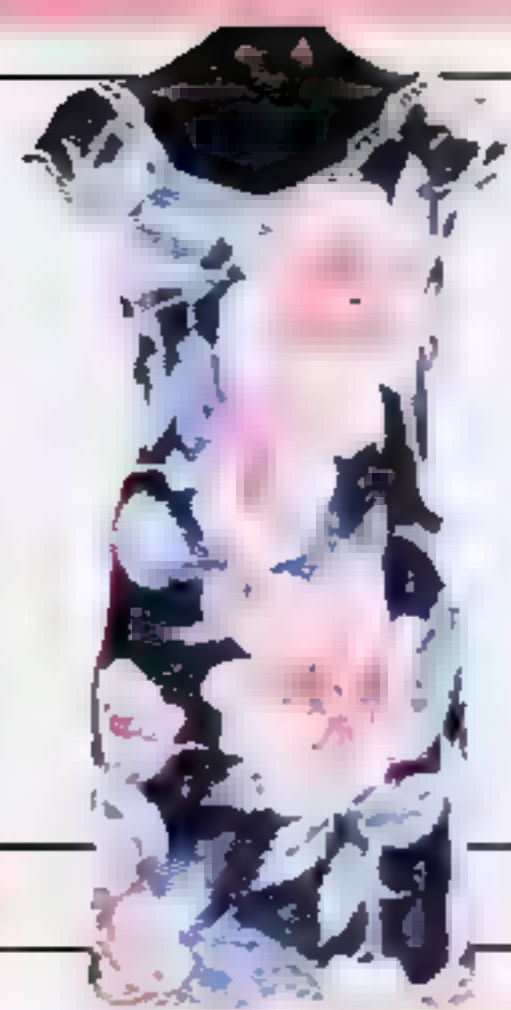


お徳に買える♡

好きなドレス

色もサイズも
選べます♡

ミニドレス【Tika】S~XL
品番:tk-mdt-021
¥6,900(税別)



好きなバッグ

色も選べます♡

バッグ【Tika】
品番:tk-bg2538
¥3,900(税別)



好きな靴

色もサイズも選べます♡

パンプス【Tika】
品番:16m60037ow
¥7,900(税別)



好きなボレロ

色もサイズも
選べます♡

¥1,500(税別)~
¥3,900(税別)

好きなブラ

色もサイズも
選べます♡

¥1,200(税別)~
¥1,500(税別)

※全ての商品は定期的に入れ替えています

人気のドレスが お徳に買える♡

春ドレス
続々入荷中♪

.....【キャバ嬢フルコーデセット】.....

**5点
SET!!**

最大 **¥26,000** が 品番:tk-sp101

¥15,800 送料無料

口コミ評価 ★★★★★

Tika

www.tika.jp



ティカ

tika

検索

お電話でもご注文をお受けしています

tel.06-6484-6424

model:小原優花(ゆんころ)



LINE登録
300pt
Present

Tika catwalk

Tika楽天市場店

http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/

LaLaTulle

高級ブランドドレス専門店

www.lalatulle.jp



VITALIZE CLEANSING WASH



RAWBE

PRECIOUS EXCLUSIVE
COSMETICS
The special

洗うたび感じる。
溢れるほどの美肌力。

高濃度美容液クレンジング洗顔

ビタライズクレンジングウォッシュ
内容量:140g

<http://www.rawbe.jp/> お問い合わせ TEL 0120-309-132



RAWBE

使うたび感じる。
生まれたての赤ちゃん肌。



資沢過ぎるほどの
美のオーラを纏う。

高濃度美容クリーム

ハイコンセンレーションクリーム
内容量:30g



透き通るほどの美力が
上質な輝きを放つ。

高濃度高機能美容液

ブリリアンスエッセンス
内容量:30ml



眩しいほどに輝く。
溢れる程に潤う。

高浸透型高機能化粧液

インプレグネイトローション
内容量:100ml



すべての「美力」を
浸透させるために。

高浸透型導入美容液

リボソームプースターエッセンス
内容量:30ml

整形したいけど「痛いのは怖い!」「失敗しないか不安!」「やるべきか迷う!」
という方たちの心のモヤモヤ解消します☆

整形コンシェルジュ(31歳/東京都)
独身・子供なし
一条ありさん

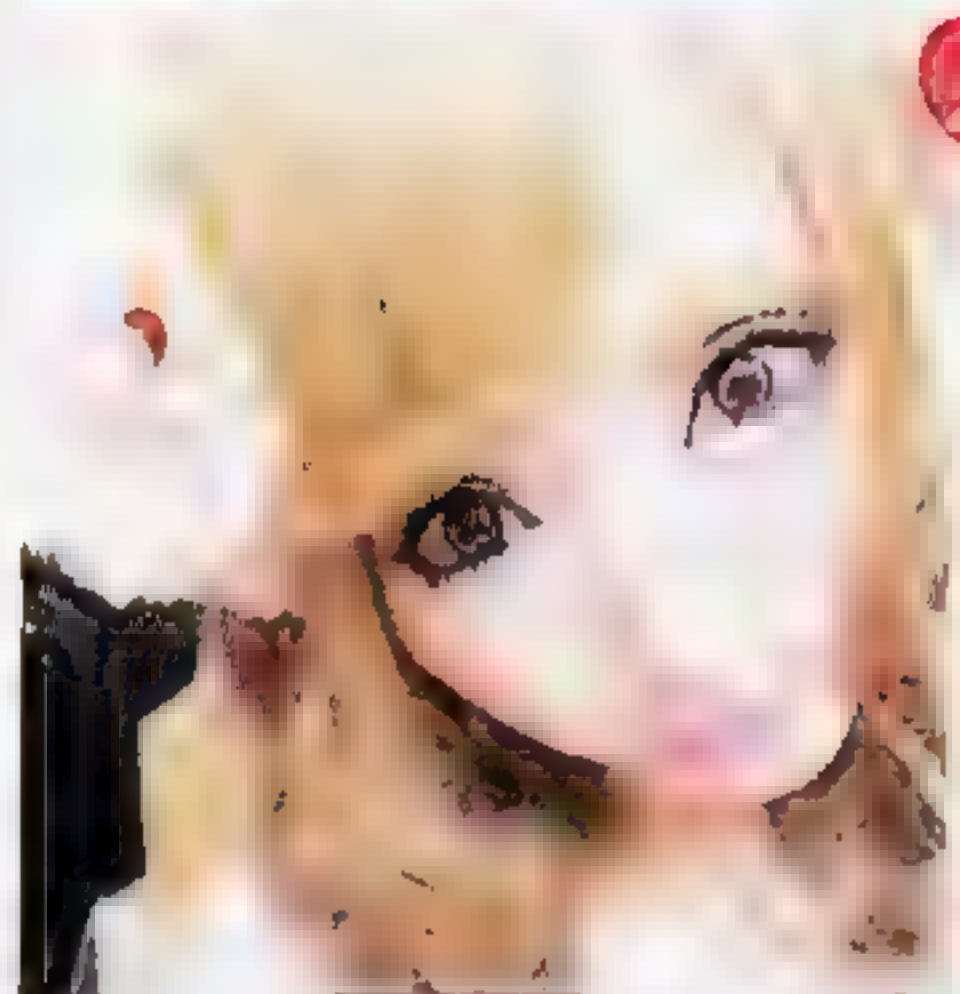
私がナビ

絶対に失敗したくない!!!

という人のための整形相談所♡

整形歴15年

一条ありさんの整形ヒストリー



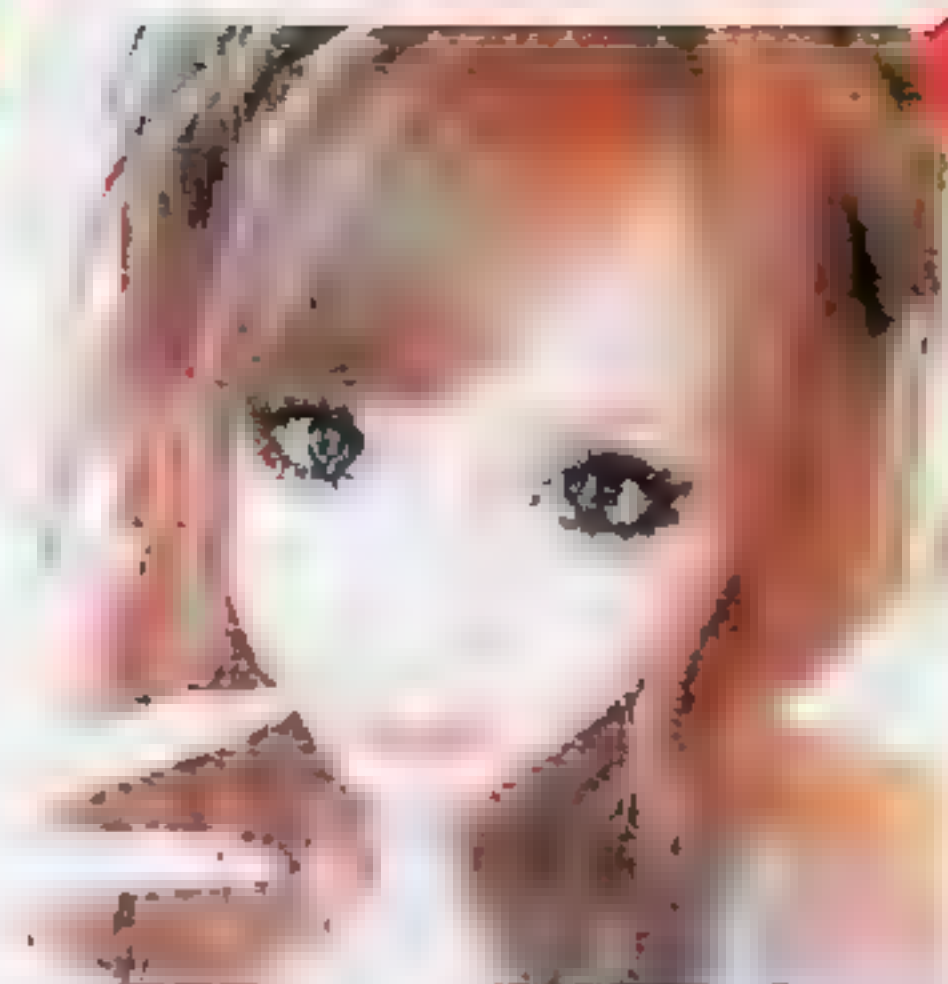
24歳

突如ハーフ顔になった当時の客から情報を得て銀座のヴェリテクリニックへ。鼻のアバター化を指摘され、溶解注射を打ってもらう♡



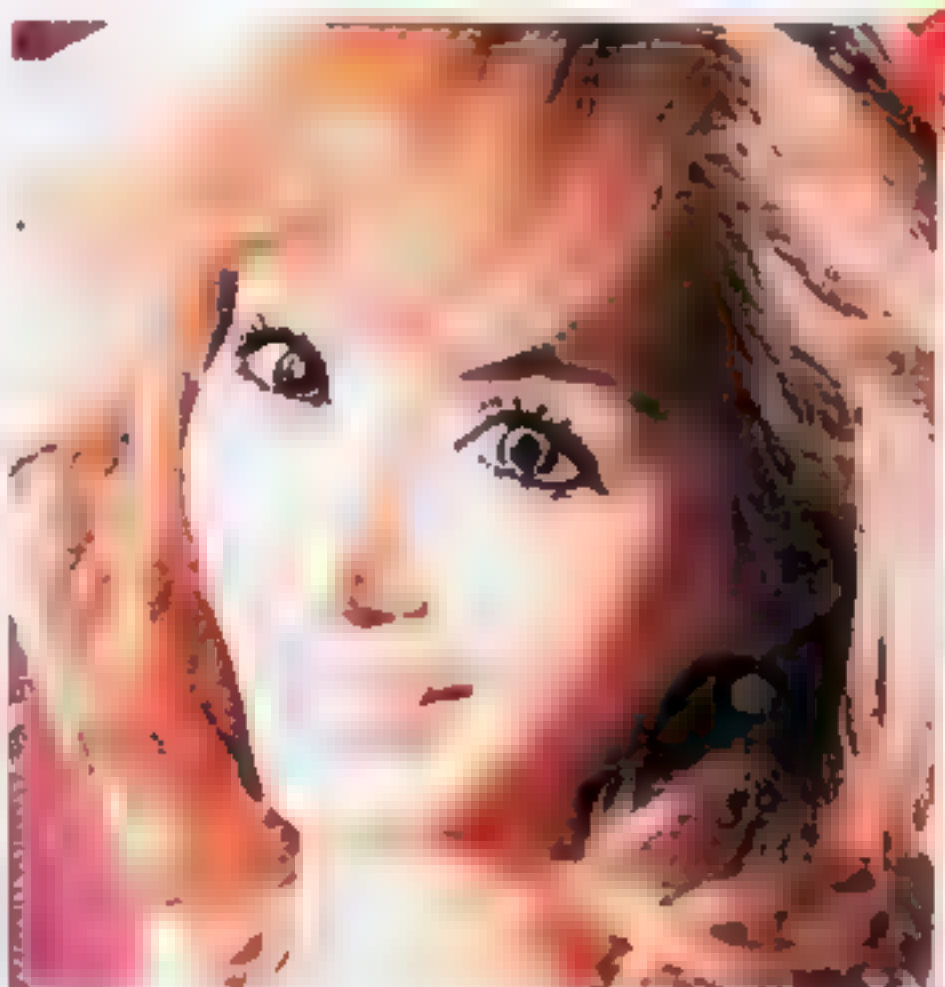
20歳

周りにキレイな人が多かった影響で美意識が向上♡ 涙袋と鼻筋にヒアルロン酸を入れ続けるうちに、アバター化がどんどん加速!



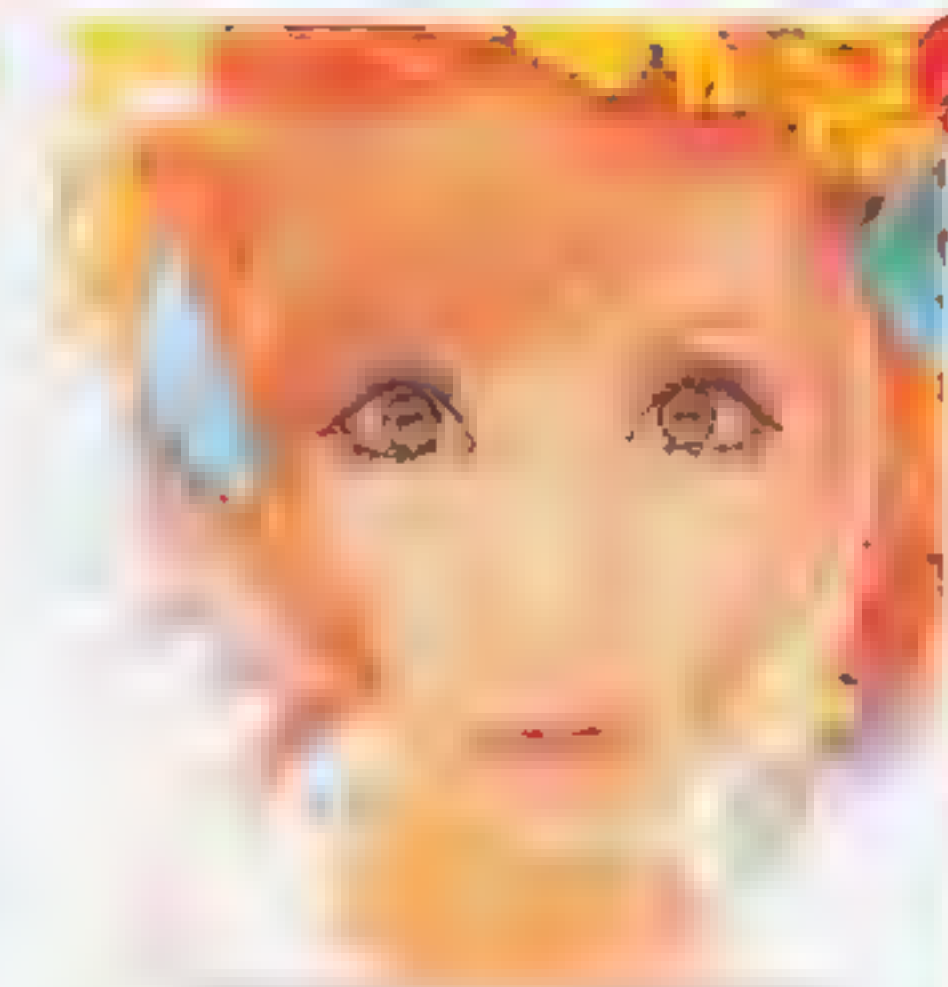
16歳

奥二重が解消してメイク時間が大幅に短縮♡ でも授業中に糸が飛び出すなどのトラブルも発生♡ 基本的に埋没は取れやすいと実感♡



26歳

あゆみみたいな矢印型の鼻になりたくて、鼻プロテを初体験★ 涙袋へのヒアル注入量も増量して、ししゃもみみたいな状態になってた♡



25歳

目をもっと丸く大きくしたくてヴェリテで施術。目の開きもよくする上まぶたの施術も一緒に受けて、ayuみみたいな丸目に近づく♡



29歳

鼻プロテの入れ直しと涙袋を抑える施術でナチュラルな方向にシフト。リフトアップなどアンチエイジング系のケアも試すように★



27歳

顔や髪型が似てたからか、六本木に飲みに行く度に勘違いされてた。後日、同じ病院で整形していることが発覚して、思わず納得(笑)。

31歳(現在)

アジア系に見られることが多いけど理想は西洋系(笑)。そのため近々、人生初の目頭切開をする予定♡ 豊胸&豊尻もやってみよう♡

予告&募集!

今回のテーマは「理想の二重」

実際に埋没法の施術を受けて二重になりたい人を募集します!

無料で理想の二重になりたい人は必見!! 以下の募集要項に当てはまる応募者さんの中から1名を、相談所イチオシのクリニックにナビゲート。実際に施術を受けて、姉agehaの誌面とWEBでレポートしてもらいます★

【応募要項】以下の応募書類を編集部宛にお送りください。①住所・氏名(本名)・電話番号・メールアドレス・生年月日・年齢・職業を明記した紙。②目に対するコンプレックスと、なりたい目に対する想いを書いた書面(便箋1枚でもOK)。③メイクをした状態の顔写真(胸上のもの)。④メイクをした状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)。⑤すっぴん状態の目のアップ(開けた状態と閉じた状態、各1点ずつ)。

⑥ ①20歳以上の整形未経験の方(プチ整形も含む)。⑦姉agehaの誌面およびWEBで整形before & afterの顔写真を公開できる方。⑧東京都内のクリニックおよび撮影スタジオに自費で来られる方(施術費用は無料です)。

【宛先】〒156-0042東京都世田谷区羽根木1-21-1メディアス株式会社「整形相談所」係宛。

2017年2月28日(当日消印有効)

リオビューティークリニック
総院長兼柏院院長
関 育弘先生



悩みやコンプレックスで、あと一歩を踏み出すことができなかった方にしっかりとしたカウンセリングと施術を提案。ステキな笑顔になってもらえるよう全力を尽くします!

銀座CUVOクリニック
院長
久保隆之先生



美容医療は外見のコンプレックス解消をサポートする、幸せ追求型の医療。もちろん安全最優先です。興味をお持ちの方は、お気軽にカウンセリングへいらしてください。

大塚美容形成外科
大塚院長
石井秀典先生



当院は40年以上、医療事故ゼロの信頼と実績がある美容クリニック。患者様の安全を第一に考えた上で、最小の手術で理想の美しさを最大限に引き出す施術を行います!

私たちが美のお悩みにお答えしていきます!

モデルや芸能人も通う、人気クリニックのドクターたちも監修に参加。施術モニターに応募してくれた読者のコンプレックスも二人三脚で解消しちゃいます★

どうにかしたい季節の変わり目の肌トラブル

ゆらがない女

始めます

カサつき
ヒリつき
ベタつき...

PHOTO_Yoshinobu Bito,
Nobuyuki Sasaki [KANAE, MISAKI]
HAIR_Anri Mitsuishi,
Takemasa [KANAE, MISAKI]
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira



春先になると急に肌がカサついたりベタついたり、いつものスキンケアなのにヒリヒリしたりと不調になりがち。今回は、そんな季節の変わり目に起こる肌トラブルのお悩みを徹底解決! いつでもどんなときでも“ゆらがない”イイ女になりましょう♡

Check sheets!!

まずはチェックシートで自分の肌タイプを確認♡

C

Tゾーンは脂浮きするの
に頬や口角はカサつく。

吹き出物が出る。

1種類のファンデだと
保湿感が合わない。

化粧くずれしやすい。

Tゾーンの毛穴が開いているが
頬は乾燥する。

脂浮きするののに薄皮がむける。

クリームは頬と目の周りだけ
塗ればつっぱり感はない。

お酒をたくさん飲んだり、チョコや
ナッツを食べると吹き出物が出る。

夜ふかしの翌日は
鼻の脂浮きが激しい。

朝起きるとTゾーンが脂で
テカテカしている。



Cが一番
多かった人は

B

洗顔料やローションがしみる。

肌に赤みが出やすい。

食べ物や調味料が口の周り
につくとしみる。

化粧品にかぶれやすい。

肌にかゆみが出やすい。

強めのスキンケアやマッサージ
で肌がかえって不調になったり、
腫れたりすることがある。

生理前になると肌が急に
不調になったり、肌荒れする。

夜ふかしのあとは
肌トラブルが起きやすい。

急に肌が赤く腫れることがある。

シートマスクを使うと
かゆみが出る。

kayumi...



Bが一番
多かった人は

A

スキンケアをして2時間後には
肌が乾燥する。

肌が粉をふいていたり、
薄皮がむける。

目の下や口角部分の
つっぱり感がある。

肌が白くて皮膚が薄い。

小ジワが出やすい。

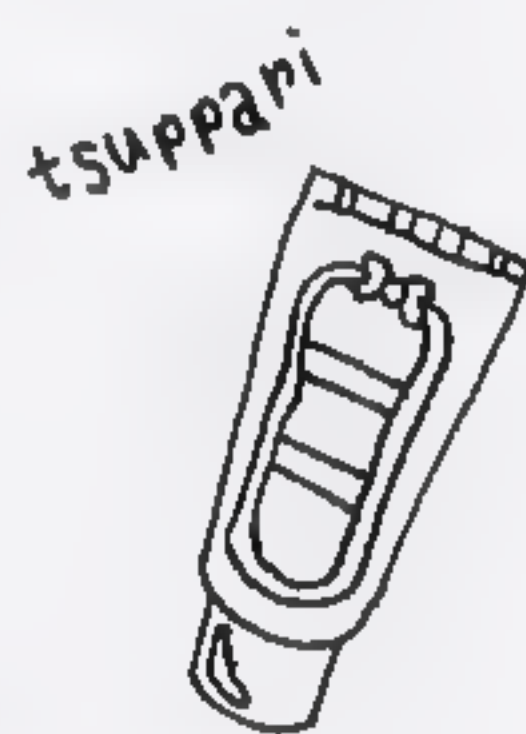
ニキビや吹き出物が
あまり出ない。

洗顔して1分後には
肌のつっぱり感がある。

Tゾーンの脂浮きはあまりない。

パウダーファンデだと
小ジワがすごく増える。

クリームをたっぷり塗らないと
肌が不調。



Aが一番
多かった人は

混合“ゆらぎ肌”



じつは肌の中が乾燥
していてトラブルに!

Tゾーンは脂の分泌が多く、U
ゾーンは皮膚が薄い乾燥し
やすい部分。Tゾーンがテカ
からと水分補給をおこなうこ
とで、脳が水分不足だと勘違い
して過剰に脂を出してしまうよ

敏感“ゆらぎ肌”



バリア機能が低下して
刺激に弱い状態...

バリア機能が低下することで普
通なら大丈夫な少しの刺激で、
かゆくなったり赤みが出たりと
激しく反応してしまうより スキ
ンケアなど、肌に直接つけるも
のに弱くなるので注意が必要!

乾燥“ゆらぎ肌”



乾燥が原因で皮脂の分泌が
減り、水分不足!

水分の蒸発を防ぐ皮脂も、水分
自体も少ないことからトラブル
が発生! エアコンで乾燥して
しまったり、じつは軽いアトピ
ー体質で水分をとどめる力が弱
いことなどが原因のことも!

季節の変わり目に起こるゆらぎ肌のギモンを解決!

「季節の変わり目は肌がゆらぎやすい」なんて聞けど、そもそも「ゆらぎ肌」ってなに!? そんな、ゆらぎ肌に関するギモンを工藤先生がズバッと解決してくれます♡



できます!

ゆらぎ肌の原因でもある自律神経やホルモンバランスの乱れを整えることで、予防や軽減することができます! そのためには規則正しい生活が一番! 栄養バランスの良い食事や適度な運動、しっかりとした睡眠が重要です☆



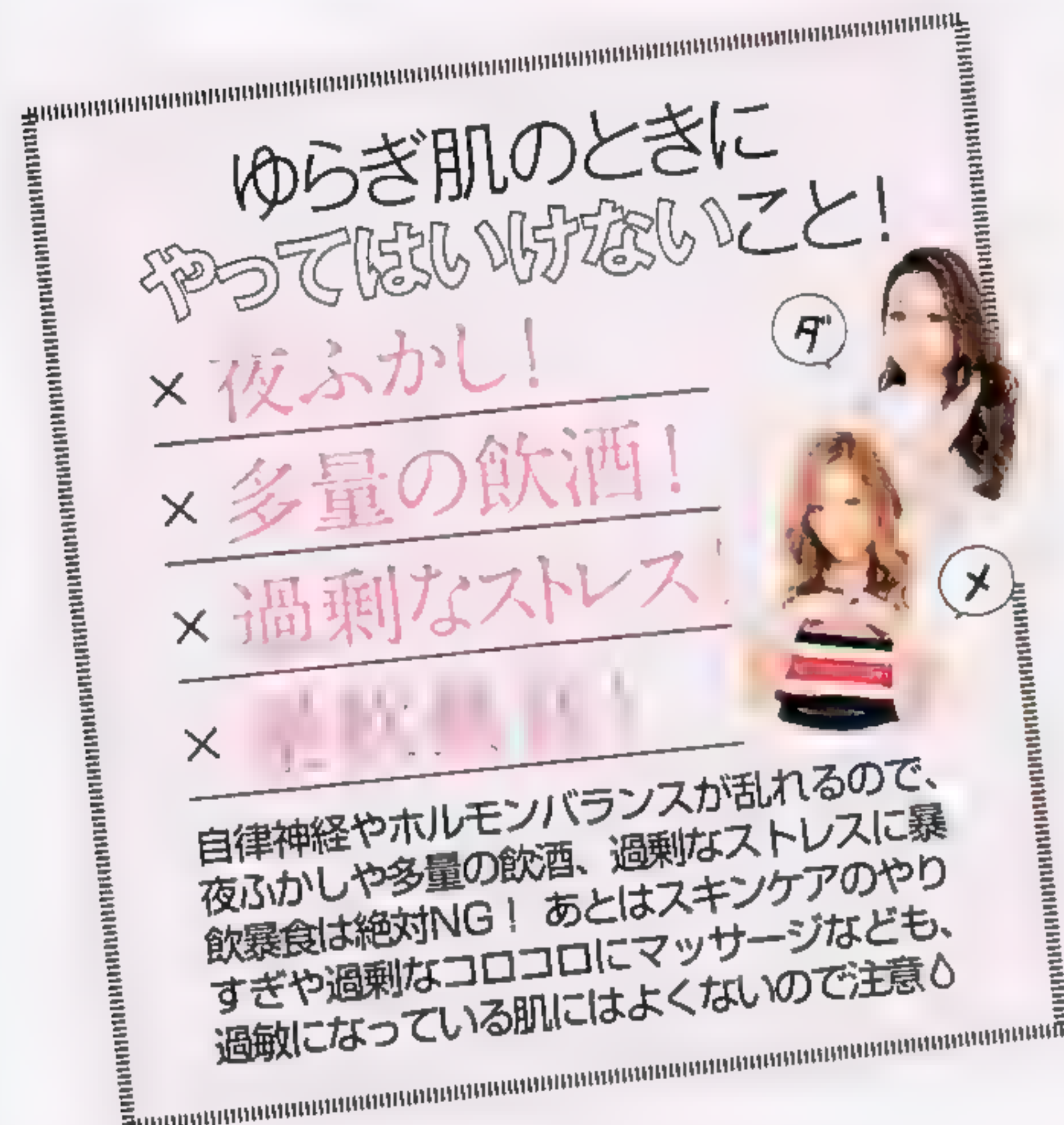
花粉などのアレルギーによるものと気温の寒暖差によるものです!

原因は大きく2つあり、1つはスギなどの花粉症によるアレルギー反応、もう1つは季節の変わり目の激しい寒暖差によるものです。温度差は思っている以上にストレスが体にかかる、自律神経やホルモンバランスが乱れて肌の不調につながります。



わかばクリニック

先生
わかばクリニック院長。10万件を超えるレーザー治療の症例経験を持ち、中でもアンチエイジング施術に特化。



- × 夜ふかし!
- × 多量の飲酒!
- × 過剰なストレス!
- × 睡眠不足!

自律神経やホルモンバランスが乱れるので、夜ふかしや多量の飲酒、過剰なストレスに暴飲暴食は絶対NG! あとはスキンケアのやりすぎや過剰なコロコロにマッサージなども、過敏になっている肌にはよくないので注意!



ビタミン豊富なフルーツとお肉!

ビタミンEは体の血行を良くし、ビタミンCは免疫力を高める働きがあります。今だとイチゴや柿がおススメ♡ あとは良質なタンパク質が摂れるお肉。じつは女性ホルモンの原材料はコレステロールなので、ある程度の脂質も必要です!



あります!

年齢が高くなると水分を保持する力が落ちてくるので、肌が乾燥しやすくなります。さらに女性ホルモンの分泌量も減ってくるので、肌の状態にだんだんと変化が...。年齢とともに肌も薄くなってしまっているので、それも乾燥しやすくなる原因です。

お姉さんたちのゆらぎ肌お助けアイテム♡

美意識の高いお姉さんも、季節の変わり目は肌トラブルが...。そんなとき登場するマル秘アイテムを紹介!



専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

スキンケアは低刺激&保湿力高めがポイント♡

化粧水は無印、乳液代わりにメディプラスゲルを使用。最後にピュアセラオイルをなじませるとツヤ肌になります!

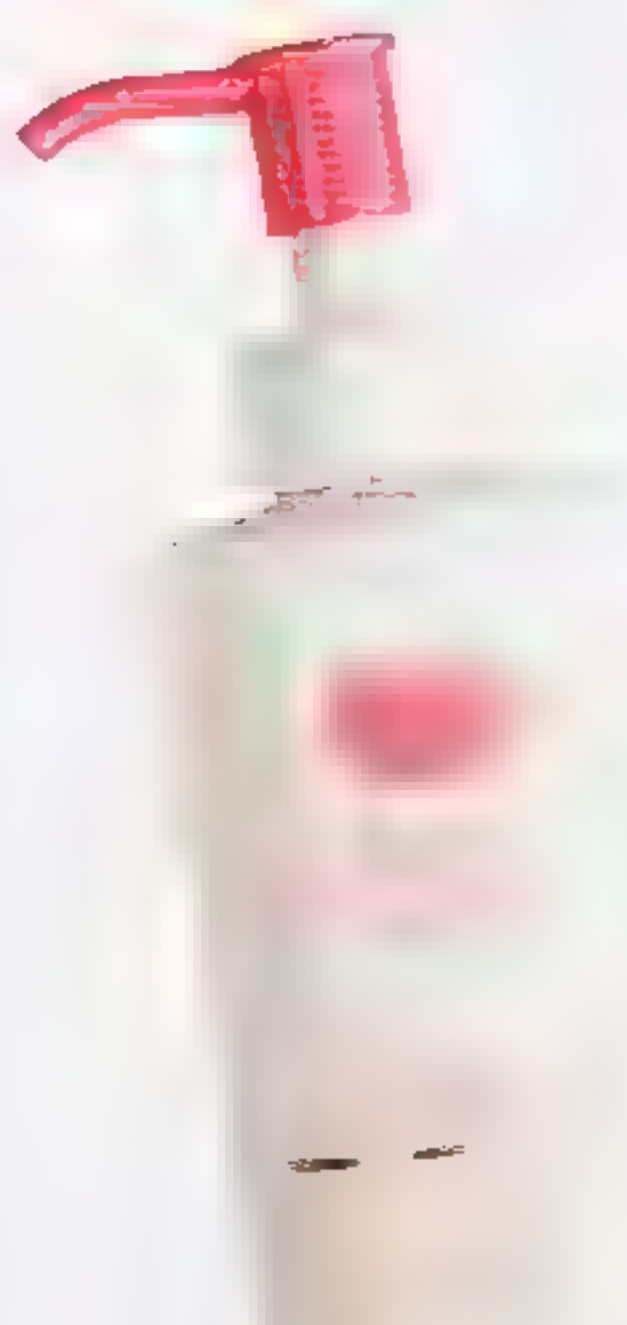
北新地バー・コモン オーナー
(30歳/大阪府) 独身・子供なし
まなかさん

花粉や湿度の変化で出る肌トラブル用の常備薬♡

クリニックで処方してもらった湿疹の薬入り保湿ジェルとニキビ用のアクアチム軟膏は、つねに持ち歩いているよ!



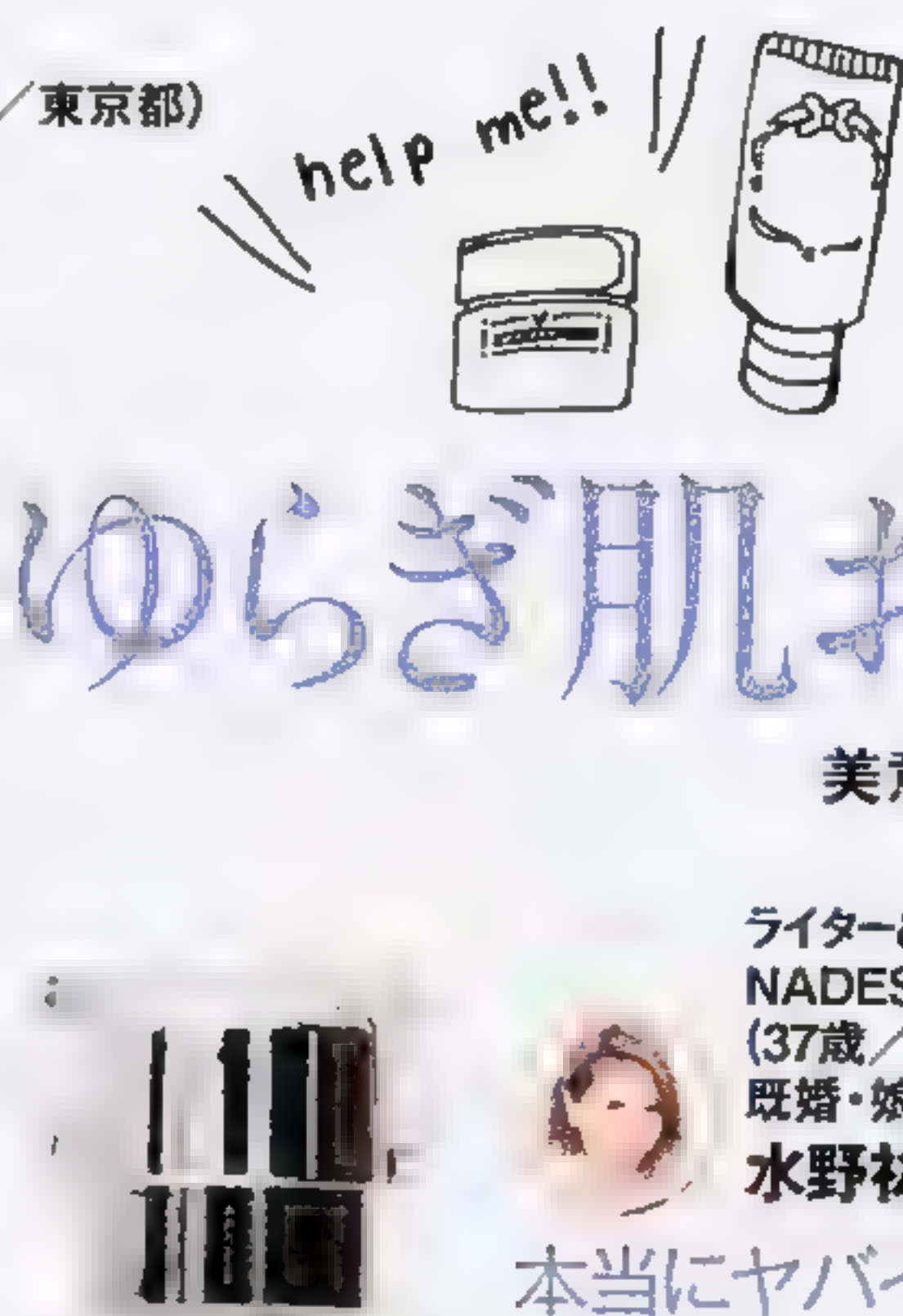
夜のスキンケアをエッフェオーガニックに♡
コスメキッチンで買ったオーガニックのスキンケアアイテム。右のフェイスマスクは保湿がすごくて週1で使用!



専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

メイク落としをミルクタイプにチェンジ♡

オイルだと必要な油分まで落ちるから、カウブランドのメイク落としミルクに変えたよ! 肌荒れが減った♡



SQUALANE

HABA pure roots

ライター&TOKYO
NADESHIKOブロッガー
(37歳/東京都)
既婚・娘1人
水野祐香さん

本当にヤバイときはスクワランオイル♡
HABAのスクワランオイルは超絶ヤバイときの救世主! 乳液に1滴混ぜて使い、乾燥する頬や小鼻は重ね塗り☆

カラコンアドバイザー
(33歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

ピンシャー スキンクリームで乾燥知らず♡
頬下がかさかさしたり、ひび割れたり乾燥しやすいのが悩み。乳液のあと、全体にのばすと肌が乾かないよ☆

乾燥“ゆらぎ肌”



バー店員(28歳/東京都)
独身・子供なし
矢野ユウキさん

乾燥部分にだけオリーブオイルを薄く塗るよ♡

季節の変わり目は口周りや頬下に粉がふくくらしい超乾燥肌。夜だけ乾燥部分に薄く塗れば、次の朝しっとり!



NG!!

TOPIC:02

OK!!



ゆらぎ肌対策のやりがちケアを判定!

肌のためだと思ってやっていたことが、逆に肌の負担になっているなんてことも...♡ みんながやりがちなケアを丸バツで判定してもらったよ♡

判定3

洗顔フォームなし!

NOT USE!!



絶対ダメではありませんが
水洗顔では落ちない汚れが
肌に残ってしまいます♡

汚れには水で落ちるものと脂でしか落ちないものがあります。夜寝ているあいだに出た分泌物は水だけで落ちないので、洗顔フォームだと乾燥するようなら刺激の少ない乳液を優しくなじませて洗顔するのがおすすめです☆

判定2

スキンケアでかぶれるときは肌断食!

なにも
つげずに肌を
リセット!



やりすぎでなければ
肌断食はやらない
ほうがよし♡

ケアしすぎている人は有効な場合もありますが、やりすぎでいない人はコンディションをさらに悪化させるのでNG! シミやアンチエイジングなど何かに特化したアイテムは刺激が強いので、低刺激のアイテムでシンプルにケアするのが正解♡

判定1

半身浴 岩盤浴

美肌と
いえば半身浴
でしょ☆



汗でかぶれる人でなければ
体を温めることは効果的でGOOD!

代謝を上げることが、ゆらぎ肌対策にはすごく効果的♡ 肌や臓器などすみずみまで血行がよくなり、機能がアップ☆ ただ半身浴をする場合は熱すぎると肌への刺激になるので、かならず38~40℃のぬるま湯でおこなって♡

判定6

毎日 朝晩シートマスクで

水分補給には
とてもいいですが
敏感肌の人
は注意が必要です!

成分が強く入るので敏感肌だとそれが刺激に♡ まとめて入っているパックも注意! 菌の繁殖を防ぐため保存料がたくさん使われているので反応してしまうことが♡ 朝晩でもいいですが、1日1回、寝る前にやるだけで十分♡

これって
もしかして
肌に悪い!?



判定5

肌が慣れるからスキンケアアイテムはこまめにチェンジ

肌が慣れるのではなく
変化を感じにくくなって
物足りなくなるだけ

同じものを使っても効果なくなることはありません。ですって、変えても変えなくてもOK! ただ、成分が違うものに変えると肌が慣れていないので、一瞬調子がよくなることも。1カ月のうち1週間だけ変えてみるのも手♡

CHANGE!



判定4

おてこは脂っぽいから乳液はUゾーンのみ!

自分で皮脂を出せるなら
あえて乳液を塗らなくてもOK♡

脂っぽいなら乳液はまったく必要なし! ただし化粧水で水分補給はしっかりとこねて♡ 混合肌の人には油分で吹き出物ができる可能性があるので、少し乾燥するようならオイルフリーの美容液を乳液代わりに塗ると♡

混合“ゆらぎ肌”

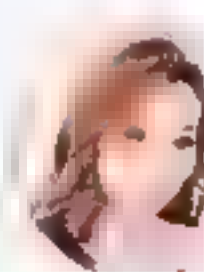


会社経営準備中
(29歳/東京都) 独身・子供なし
今井麻莉江さん



セラミド美容液を
朝晩プラス!

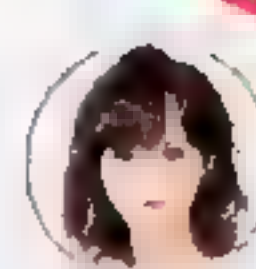
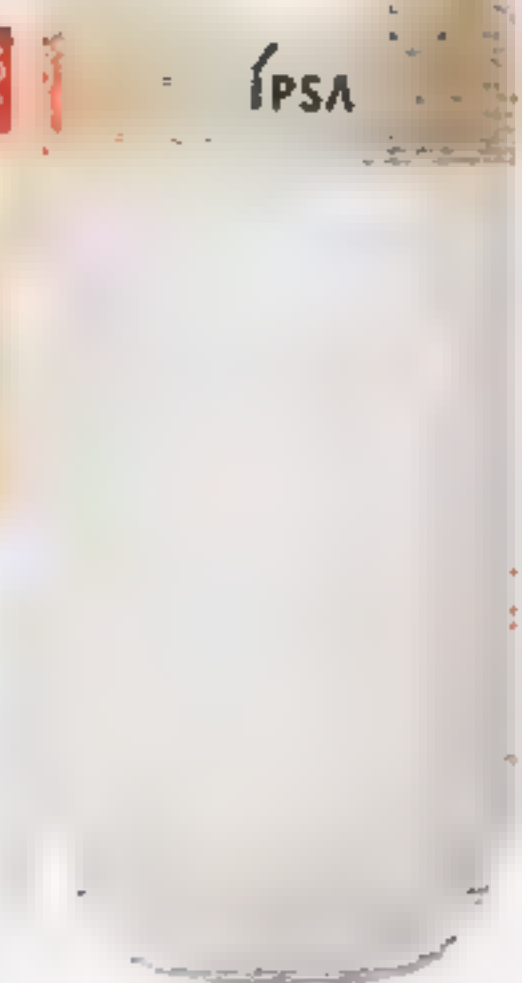
タカミのセラミド美容液は、化粧水前に使うと肌のバリア機能がアップ♡ 敏感肌にも効果があるよ♡



美容ブローガー
(30歳/大阪府) 独身・子供なし
久保七瀬さん

TとUゾーンで
乳液を変えるよ♡

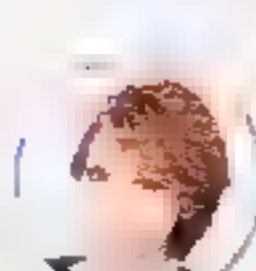
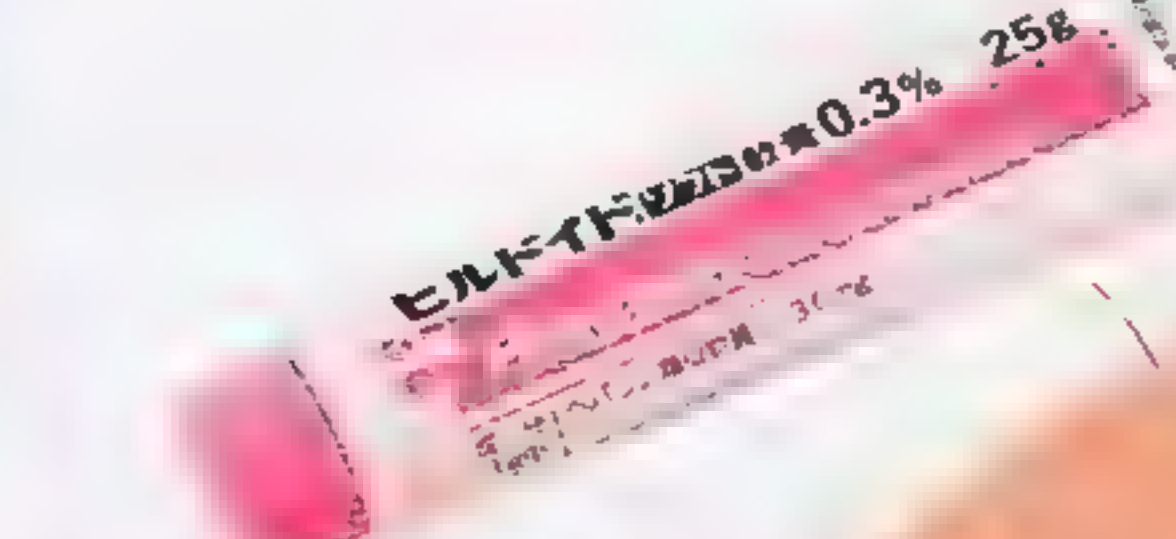
Tゾーンはサラッとした豆乳インフラボン、Uゾーンには超しっとりするイプサの乳液と、肌の状態で使い分け♡



イベントコンパニオン
(32歳/東京都) 独身・子供なし
奥山絵里奈さん

リンゴ&ヨーグルトで
内臓から肌を強化!

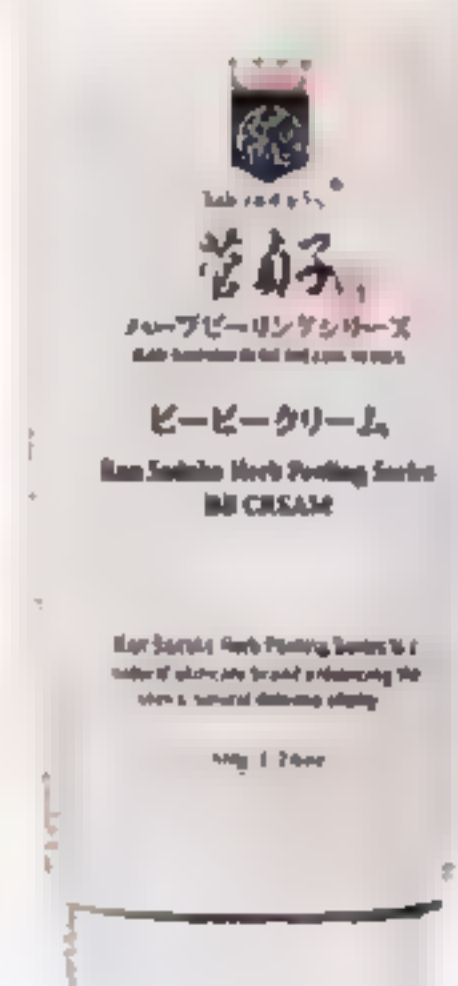
抗酸化作用のあるリンゴとヨーグルトの善玉菌で、体の中から肌荒れを改善♡ 毎朝ハチミツをかけて食べるよ♡



デコアーティスト勉強中
(30歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

肌を刺激しないようベースを低刺激に♡
下地代わりのヒロイド軟膏は、テカるTゾーンだけ薄めに塗るよ♡ ファンデとコンシーラーは低刺激のフローシ。

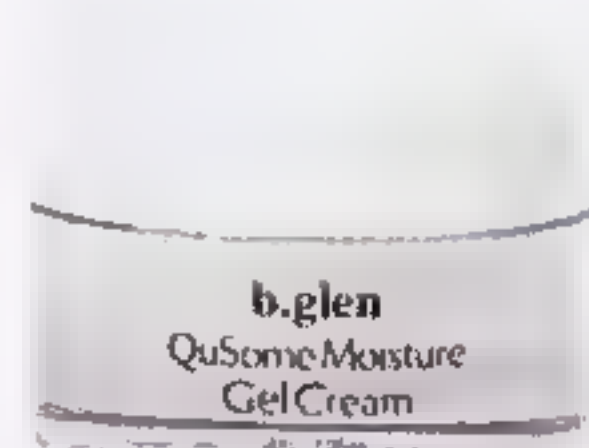
敏感“ゆらぎ肌”



美の伝導師(30歳/東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

寝るときに塗る菅子の
UV&BBクリーム♡

夜つけてもいいコスメで、寝ているときも外部からの刺激や照明焼けを防ぐため、入浴中以外はこれ塗っているよ♡



名古屋まつ毛専門店グランドアイズ代表
(35歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

ネットランキング1位の
ビーグレンをライン使い♡

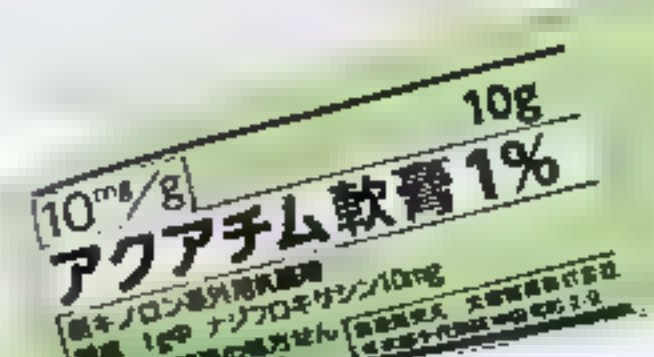
目周りが赤くなったり、汗で肌荒れしたりするよ♡ ビーグレンは自分の肌に合うものを選んでくれるのがいい♡



美容室経営&
アクセサリデザイナー
(29歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

肌に優しい
江原道のコスメ♡

薄づきなのにカバー力も抜群! 肌が敏感になる季節の変わり目は、コスメ一式をこれにチェンジするよ♡



肌タイプ別 クリニックのおすすすめ施術をチェック！

どんなに生活習慣やスキンケアをきちんとしていても、自分だけじゃどうにもならない…!! そんなときは医療の力に頼るのが、キレイなお姉さんの常識です♡

こんな人におすすめ♡

吹き出物や肌荒れがなかなか治らない、肌質が乾燥しやすい

プラセンタ注射

胎盤から抽出した細胞増殖因子は、アレルギー体質や更年期症状の改善、アンチエイジングにも効果的だよ！肌のハリやツヤがアップして、疲れ知らずの老けにくい体に♡



その他の効果	肩こり、冷え、疲れ、不眠
料金	2,000円

TYPE:01

乾燥“ゆらぎ肌”

その他の効果	美白、毛穴の開き
施術時間	30分
痛み	少しチクツとするけどガマンできる痛さ♡
アフターケア	特になし♪
ダウンタイム	3~7日ほどメイクで隠せる赤みが出る♡
料金	38,000円

こんな人におすすめ♡

乾燥がひどい、肌質が敏感、肌のハリやツヤがなかなか出ない

水光注射

ソフトヒアルロン酸と美肌成分のカクテルを皮膚の1.5mmくらいの深さにスタンプのように注入する、韓国でも人気の施術♡肌の内側からハリのある、みずみずしい水光肌に♡



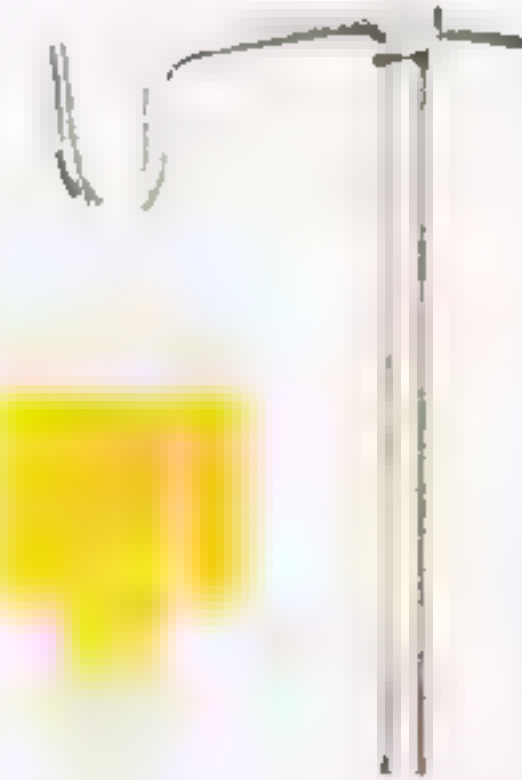
麻酔クリームを塗布して約1時間置いたら、1ショット5針のスタンプ注射で施術開始♡スピーディーで痛みも少ないよ♡

こんな人におすすめ♡

吹き出物や肌荒れがなかなか治らない、肌のハリやツヤがなかなか出ない

ダブルビタミン点滴

ビタミンCは体内で作り出すことができないため、外から補う必要が！点滴で血管内に直接投与することで、1回で有効的に体内へビタミンCを取り入れることができるよ！



その他の効果	美白、ハリ、抗がん作用
料金	9,500円

TYPE:02

敏感“ゆらぎ肌”

その他の効果	小ジワ、日焼け
施術時間	15分
痛み	なし♡
アフターケア	特になし♪
ダウンタイム	なし♡
料金	5,000円

こんな人におすすめ♡

肌の乾燥がひどい、肌のハリやツヤがなかなか出ない

イオン導入

微弱の直流電流でイオン化した導入液を皮膚に浸透させる施術。肌トラブルや炎症をしずめ、正常な肌の機能へ回復をうながしてくれるよ！レーザーと組み合わせると効果的！



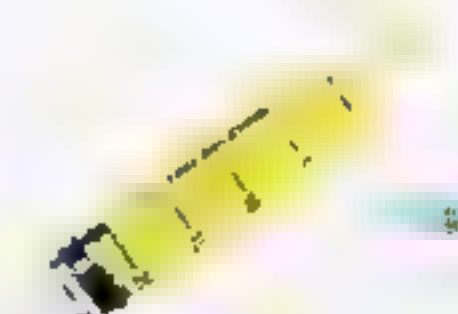
皮脂の分泌を抑えて脂性肌をコントロールしてくれるわ！わがはクリニックオリジナルのビタミンC導入液を使用しているよ♡

こんな人におすすめ♡

吹き出物や肌荒れがなかなか治らない、肌のハリやツヤがなかなか出ない

ビタミンB2注射

ビタミンB2は魚や乳性品に多く含まれる栄養素で、細胞再生に必要な働きをしてくれるよ☆吹き出物や肌荒れなどの肌トラブルを解消し、髪や爪の再生にも重要な成分♡



その他の効果	美肌
料金	700円

TYPE:03

混合“ゆらぎ肌”

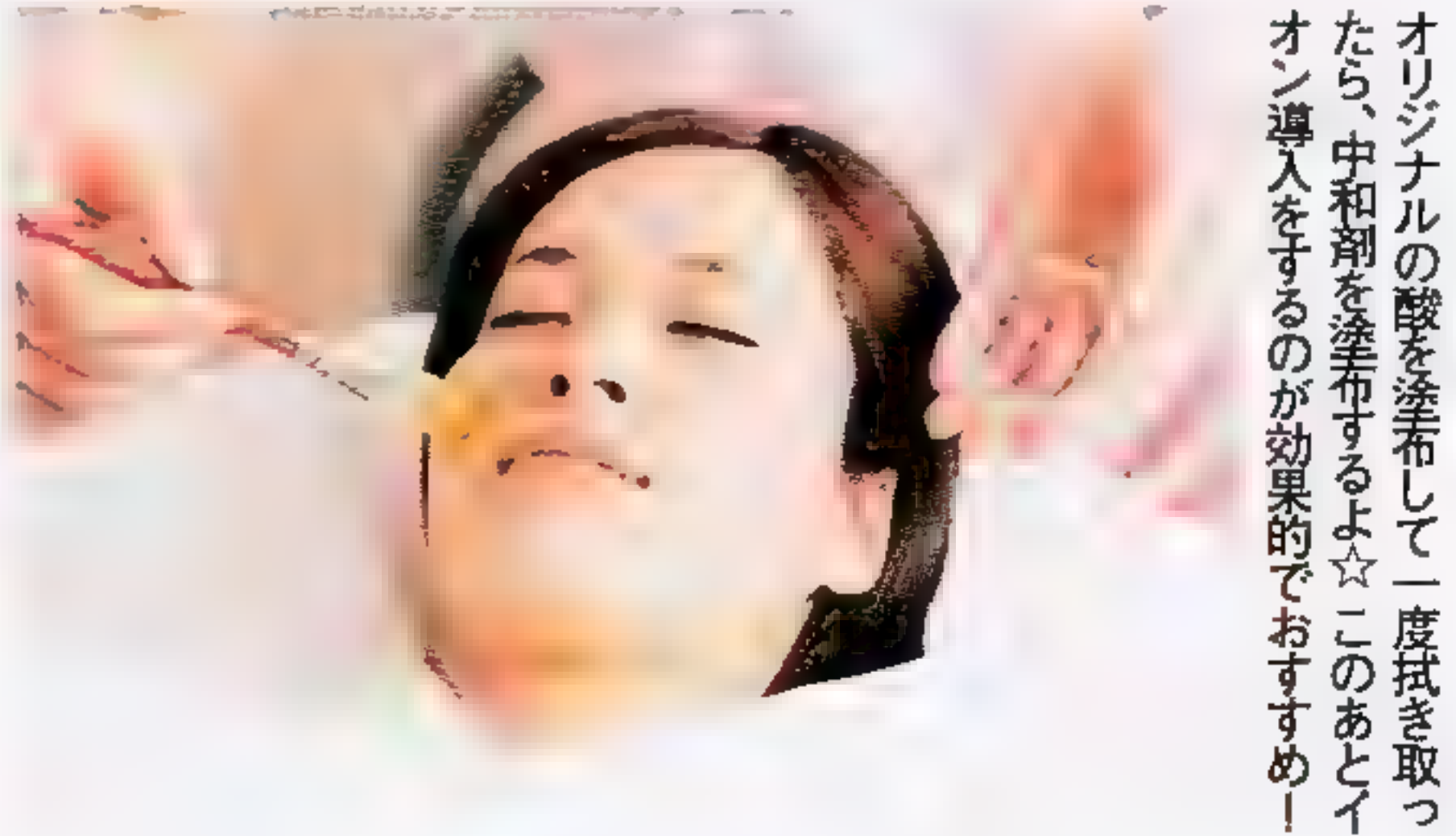
その他の効果	ニキビ、ハリ、シワ
施術時間	45分
痛み	酸の刺激で多少チリチリとした痛みがある♡
アフターケア	肌への吸収が良くなるので、しっかりと保湿☆
ダウンタイム	通常はなし♡
料金	8,500円

こんな人におすすめ♡

吹き出物や肌荒れがなかなか治らない、肌のハリやツヤがなかなか出ない

ケミカルピーリング

フルーツ酸で毛穴に詰まった古い角質や角栓を取り除き、皮膚のターンオーバーを早めるよ！余分な角質をはがすことで皮膚を正常化し、吹き出物のできにくい肌に改善♡



オリジナルの酸を塗布して一度拭き取ったら、中和剤を塗布するよ☆このあとイオン導入をするのが効果的ですよ♡

※ 料金は、わかばクリニックでの目安です。効果には個人差があります。

わかばクリニックでゆらぎ肌の最新施術を体験♡

美容に敏感なお姉さんたちのために、わかばクリニックの“ゆらぎ肌”におすすめの最新施術を紹介☆ 姉ageha読者限定の特典もあるので要チェック!



施術前は乾燥していて少しくすんだ印象…
施術後は、顔がポカポカして血行がよくなったよ♪ くすみがとれて肌のトーンもアップ♡

敏感肌の人でもOKな マイルドリフトテクレザーで 肌のコンディションを整える♪

痛みがないから、肌が弱い人や初心者にもおすすめ☆ 肌を整えて美肌してくれるよ♡

1 施術の準備

冷却ジェルや麻酔クリームなどは一切なし! メイクを落としたら施術台に移動して、目を保護するアイシールドを装着するだけ♪



1 カウンセリング

まずはカウンセリングで肌の状態をチェック☆ マイルドリフトテクレザーや治療について、先生が詳しく説明してくれるよ♪



私が体験!!
香先生は肌の手を洗って敏感肌に♡

大城あいさん

3 レーザーを照射

レーザーを当てた部分がじんわり熱くなる感じ♪ 顔全体だけでなく、首までしっかり照射するよ。あっという間に終了☆



4 仕上げのケア

保湿クリームを塗って肌を整える♪ 少し赤みがある場合は、部分的に軟膏を塗ってもらうよ♡ 施術後すぐに化粧をしてもOK!

効果	乾燥、ハリ
施術時間	30分
痛み	なし☆
アフターケア	しっかり保湿をする!
ダウンタイム	通常はなし♪

ジェントルヤグレーザー
リフトアップ治療で使用するレーザー
マシンの設定を変えておこなうよ♪



姉ageha読者限定特典

「姉ageha見た♡」で
通常18,000円が

初回15,000円

自宅でもできる クリニックのゆらぎ肌 アイテム♪



アンフェイスンク ナイトクリーム

→寝ているあいだに徹底した保湿ケアができる、高保湿ナイトクリーム☆ エイジングケアと美肌成分も配合♡
¥18,000



驚異の疲労回復能力のある渡り鳥が持っている、話題の成分を配合したサプリ! 美肌効果やアンチエイジングにも♪ ¥9,800

↑肌本来の基礎体力を高めるフラレン高配合の、潤いを追求した化粧水♡ 美容液並みの栄養も合わせて持っているよ♪ ¥8,500

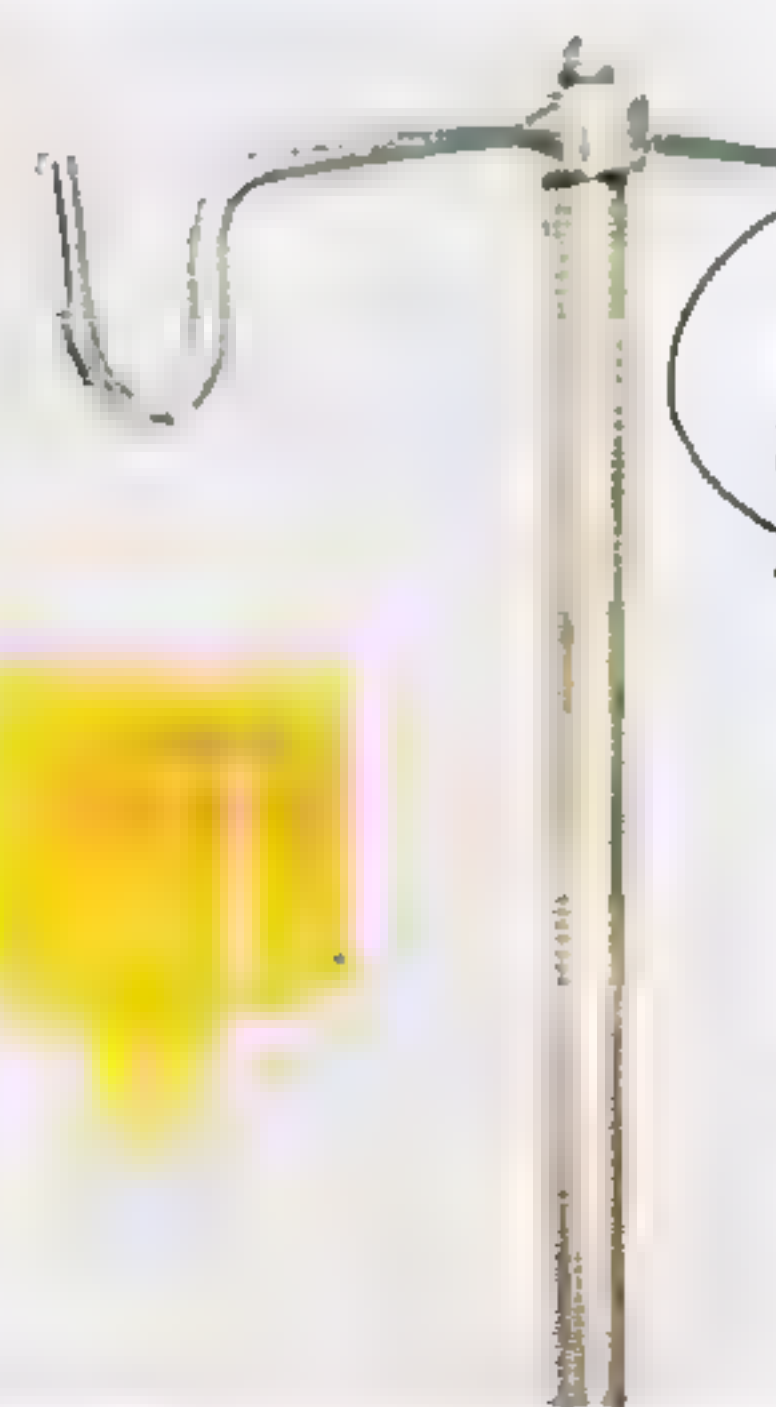
マイヤーズカクテル点滴で 体の内側から肌の不調を改善♡

外側のケアも大切だけど、体の内側から肌にアプローチしてケアするのも重要! 点滴なら短時間で効果的☆

コレもおすすめ!

飲む日スペシャル

マイヤーズカクテル



二日酔い予防にもおすすめ♪

普段からお酒をたくさん飲む人や、飲み会が連日続いて肌の調子が悪い人におすすめの点滴♪ 体の内側から不調を改善してくれて、敏感になっている肌を正常化させるよ♪



レーザーと同じようにできる♡

40年以上前に開発されたビタミンとミネラルの点滴療法で、肩こりや頭痛、疲労回復などに効く点滴♪ 季節の変わり目など、体や肌の不調をマイルドに改善してくれるよ☆

姉ageha読者限定特典

「姉ageha見た♡」で

通常12,000円が初回9,800円

効果	肝臓のケア
施術時間	30分

姉ageha読者限定特典

「姉ageha見た♡」で

通常8,500円が初回6,500円

効果	疲労回復、花粉症、体調不良
施術時間	30分

わかばクリニック

⑤東京都港区六本木7-15-10
クローバービル6F
☎03-5786-4011
診療時間: 10:00~20:00
(月~土曜)、10:00~18:00(日曜)
⑥祝日 HP: wakabamc.com



目まわりが
見た目年齢を
左右する!

たるんで狭まった二重幅、ちりめんジワをなんとかしたい!

アラサーに人気の 目まわりケアBEST3♥

パッチリ二重の目もアラサーになると少しもったりたるみがちで、アイメイクしてもキマらない...♡ そんな悩めるあなたにオススメしたいのが目まわりのメンテナンス! くっきり目元でインパクト大のハタチの瞳を取り戻しましょう♥

PHOTO_Ryuzaburo Tabata EDIT&TEXT_Shioka Soga

品川美容外科

二重施術の人気ランキング

1位 プレミアムスーパークイック法(2点留め)

会員 片目¥16,190 両目¥25,790

非会員 片目¥23,140 両目¥36,850

メスを使わずに自然で戻りにくい二重に♡
精密眼科用針と頭髮より細い医療用の糸を使って、まぶたの裏を2カ所留める方法。独自に開発した麻酔方法で行うので、ハレや痛みが少ないのも特徴。個人差はあるけどハレは3~7日ほどで落ち着きます。



2位 プチシワ取り (ボツリヌス・トキシン注入)

眉間 初回¥930

クセになりがちな表情筋のシワに★
習慣化した表情筋のシワにボツリヌス・トキシンまたはボトックスを注入することで、表情筋の過剰な収縮を抑え、シワを目立たなくする治療。注射3~7日後から少しずつ効果が現れ、数カ月間持続します。

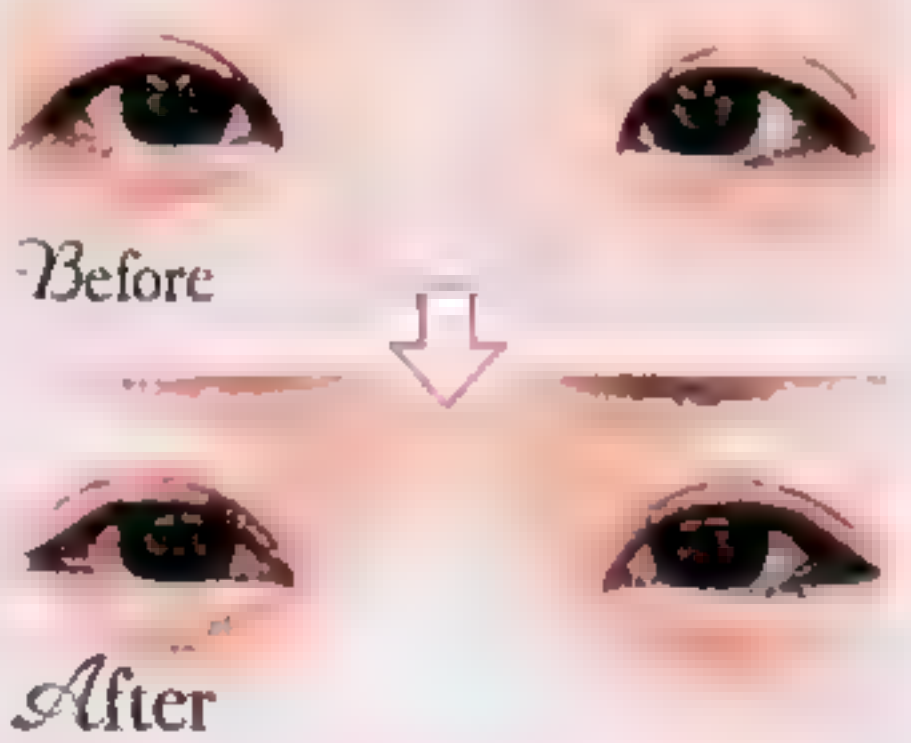


3位 スーパーナチュラル目頭切開法

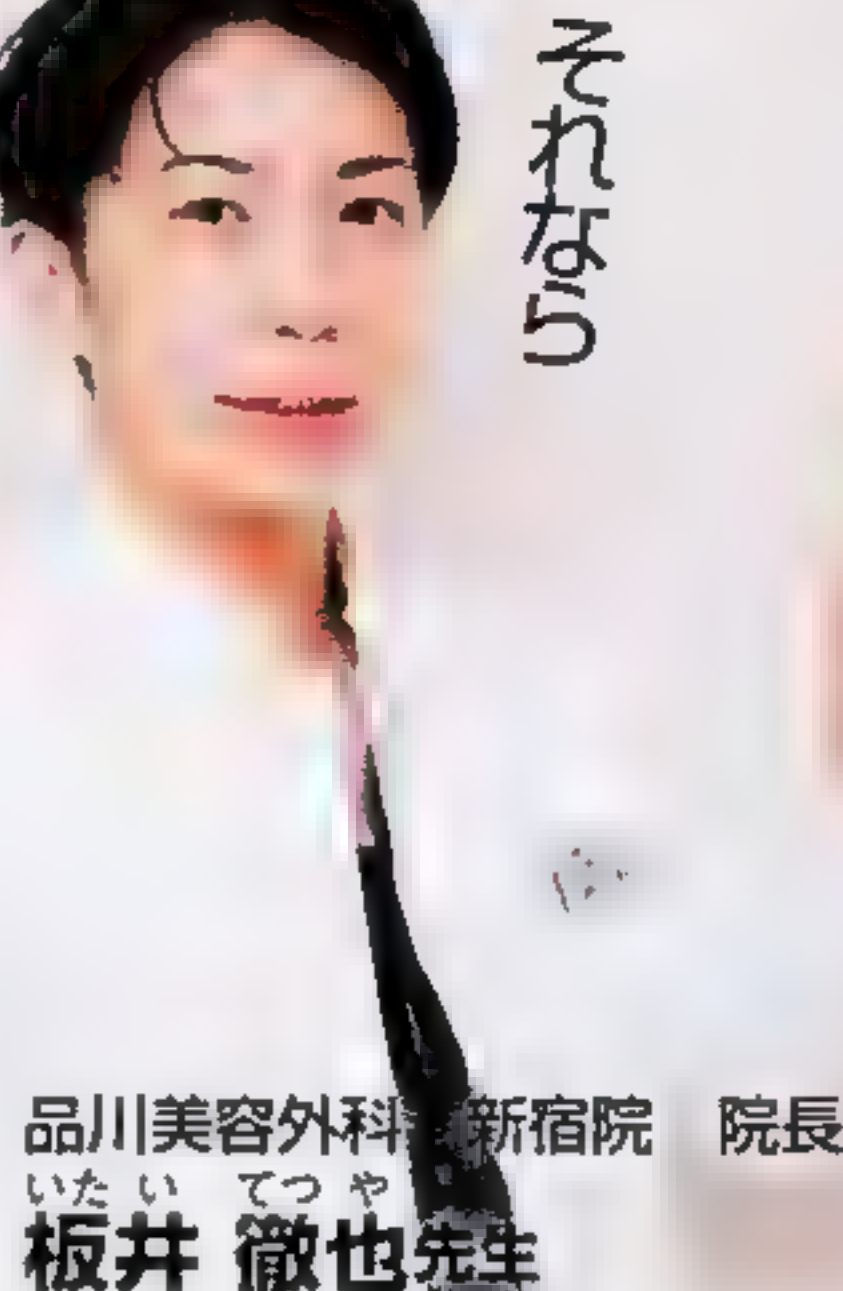
会員 片目¥110,180

非会員 片目¥157,400

蒙古ひだを除去して目ヂカラUP!
日本人に多く見られる、目頭を覆う上まぶたの蒙古ひだを取り除く施術。小さく見える目や、キツく見られがちなツリ目、目と目の間が離れて見えるケースに効果的。特殊な縫合で術後の傷も目立ちません。



一重&目元のエキスパート、
当院におまかせください!



品川美容外科 新宿院 院長
板井 徹也先生

おくるでる朝は特に、
アイラインがキレイに引けない♡



ヨガインストラクター
(27歳/千葉県) 独身・子供なし
愛咲 菜々子さん

悩んだらまずは カウンセリングへ!!

ドクターに術後の目をシミュレーションしてもらうことで、見た目年齢も大きく変化! ダウンタイムの少ない治療も豊富です!

特に左目尻の
幅が気になります



シミュレーション
してみよう!



バーチャルメイクで仮調整してもらうと、二重幅が均等に近づいて美しく! まぶたの脂肪もすっきりしました♡



メイクでバランスをとっているけど、二重幅に左右差が...♡
目の上の脂肪がぷくぷくしているのがコンプレックス♡

information

品川美容外科

提携
品川スキン
クリニック

全国共通 予約専用
フリーダイヤル

受付時間 10:00~22:00

0120-189-900

品川美容外科 検索

http://www.shingano.com/

品川美容外科

検索

無料カウンセリング予約 メール相談も受付中

主要都市を中心に続々開院

品川	新宿	池袋	上野	渋谷
銀座	宇都宮	横浜	大宮	仙台
千葉	心斎橋	梅田	名古屋	静岡
神戸	岡山	福岡		

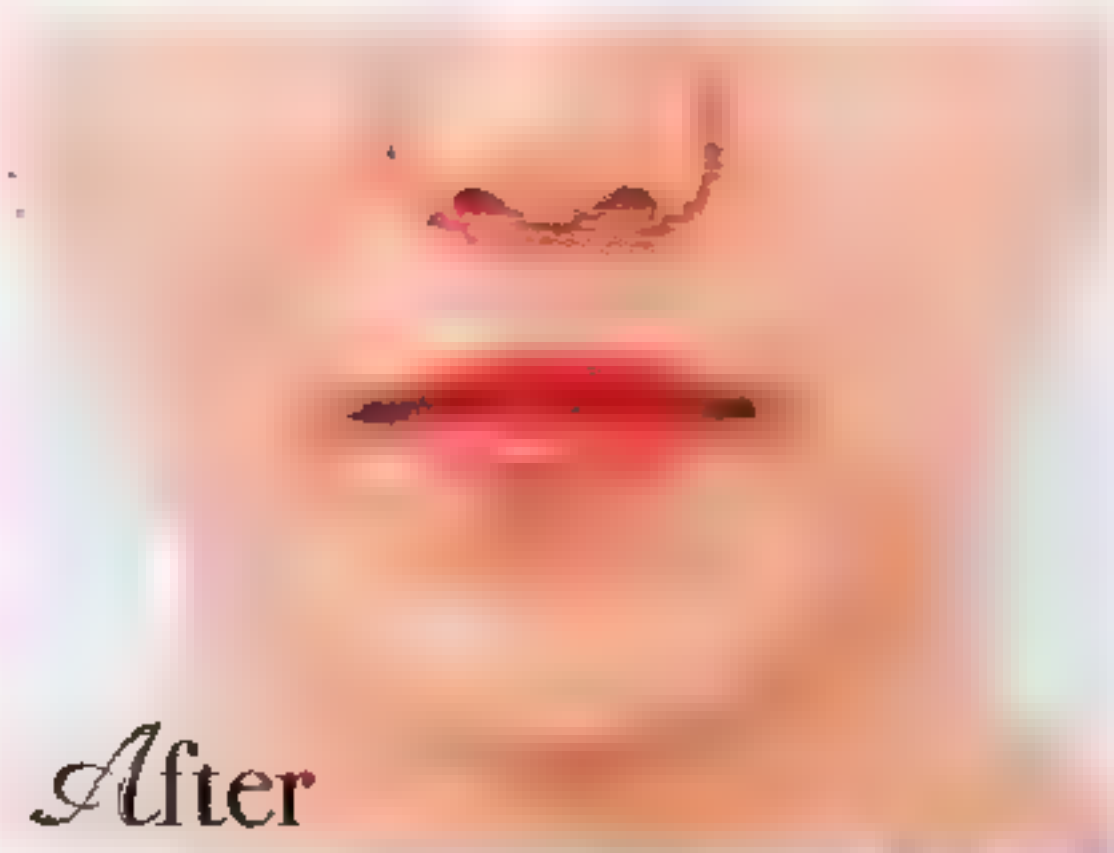
10代でオススメ

さらに初回1cc¥1,000の
1日脂肪取り 顔やせ
(初回価格はお顔全体で5ccまで
で小顔効果UP♡)

1回の注射で小顔効果が得られる顔やせ治療。リンパ循環促進・脂肪の分解促進・肌の引き締め作用があるので、最短で翌日に効果を実感。植物から抽出した天然由来成分が主成分のため、肌にも安心です!



Before



After

愛咲さんにオススメの施術は.....

1day ナチュラルクイック法^R (2点留め)

片目¥57,160 両目¥81,480

非会員 片目¥81,660 両目¥116,410

糸や麻酔針を極力細くし、結び目を工夫することでハレを最小限にとどめ、従来より早く自然な仕上がり。今回の場合、左目尻を2カ所留めて左右差を調整。

上まぶたの脂肪取り

片目¥29,350 両目¥49,080

非会員 片目¥41,940 両目¥70,120

わずかに数ミリほどの切開幅から余分な脂肪を取り除くため、抜糸はなし。過去に埋没法を試したけど二重幅が戻ってしまった人にもオススメです!

シミュレーション
するとわかりやすい
ですね!

丁寧に教えて
くれるので安心♡



全米を騒がす人気ドラマのDVDリリースに先駆けて、リッチでビッチでスリラーな世界観をなりきりファッションで先取り!

姉ageha × sugar feat. **SCREAM QUEENS**

日本上陸寸前ガイド★

『セックス・アンド・ザ・シティ』や『ゴシップ・ガール』を凌ぐブームを巻き起こしている”おしゃれて過激”なエンタテインメント・ミステリー『スクリーム・クイーンズ』★ その世界観をドレスブランド sugar の衣装で再現!

PHOTO_Nabuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Yoko Nazaki STYLING_Mizuki Nakano Model_Sayo Hayakawa, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yuuka Obara EDIT&TEXT_Hironaka-A THANKS_EASE, お世話や

ビッチ
全員悪女。で、全員容疑者。

How to
「SCREAM QUEENS」とは?



リッチでビッチな女子大生と身の毛もよだつような連続殺人事件を組み合わせた、新感覚のミステリードラマ。「怖くてかわいい」作品世界や超豪華なセレブスターの競演、高いファッション性などで注目を集めて全米中で大ヒット!

【ストーリー】傲慢な女子大生・チャネルが支配する女子社交クラブ「KKT」のメンバーが赤い悪魔の衣装を来た人物に殺害される事件が発生。容疑者となったメンバーたちは互いを蹴落とし合いながらも犯人探しを開始する。

(Sayo)ドレス¥23,800、パンプス¥6,463 /ともにsugar (Rina) ベルト付きドレス¥18,800、ネックレス&イヤリングセット¥2,500、パンプス¥12,000 /すべてsugar ソックス/スタイリスト私物 (Kanae) ドレス¥19,800、ファー¥24,800、パンプス¥5,537 /すべてsugar バングル/スタイリスト私物 (Yuuka) ドレス¥17,500、パンプス¥6,411 /ともにsugar イヤーマフラー、ファーボロ/スタイリスト私物

CHANNEL OBERLIN feat. RINA

桜井莉菜

シャネル・オーバリン
(エマ・ロバーツ)

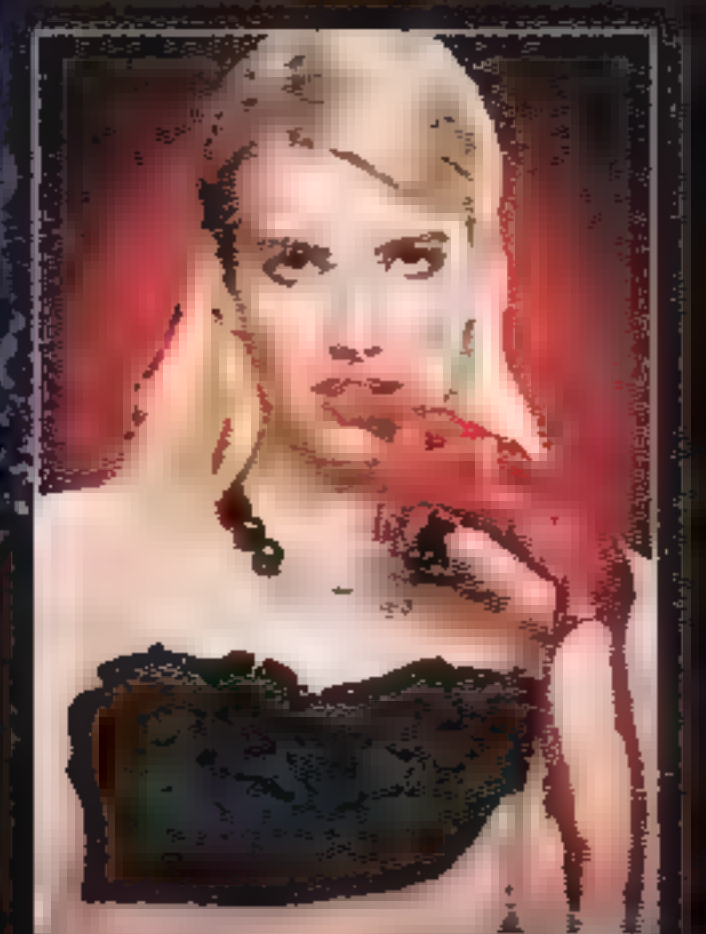
ピッチ女子大生vs殺人鬼
過激な展開に全米女子が夢中♥



殺人鬼「赤い悪魔」の正体を探る以上に激しい展開を見せるのが、登場人物同士の蹴落とし合い！ 衝撃的なシーンの連続と、パステルでガーリーな世界観のギャップが視聴者のハートをわじつかみに♥

物語の軸となる女子社交クラブKT(カッパ・カッパ・タウ)会長。ワガママかつ傲慢な性格でクラブのメンバーを召使いのように扱う。キレッキレの暴言で周囲を圧倒するなど悪女感も全開！ イヤな女だけど香ばしくて目が離せない★

ドレス¥22,800、ネックレス¥3,400 /ともにsugar

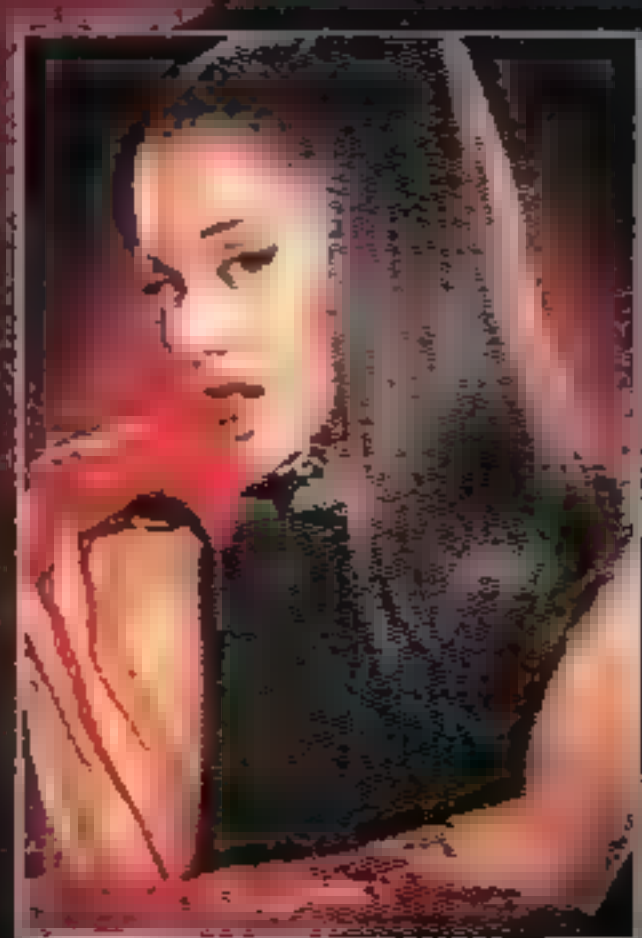


CHANNEL No.2 feat. KANAE

杉山佳那恵

シャネルNo.2
(アリアナ・グランデ)

「趣味は腸内洗浄♥」というびっくり設定のお嬢様。通称「No.2」だけどビッチさでは本家に負けず劣らず。暴走気味のシャネルに真っ当な意見を言うことも。腸内洗浄の施術を受けるため団体行動の輪を乱すというマイペースな一面もあり。



ドレス¥17,800 / sugar

TOPICS 2

世界で注目を集める
豪華セレブスターが出演◇◇



若手No.1と名高いエマ・ロバーツや人気アーティストのアリアナ・グランデ、元天才子役のアビゲイル・ブレスリンらがビッチな女子大生を好演。各話のゲストとして登場する豪華キャストも注目度高し。

小原優花

シャネルNo.3
(ヒッピー・ロード)

TOPICS 3

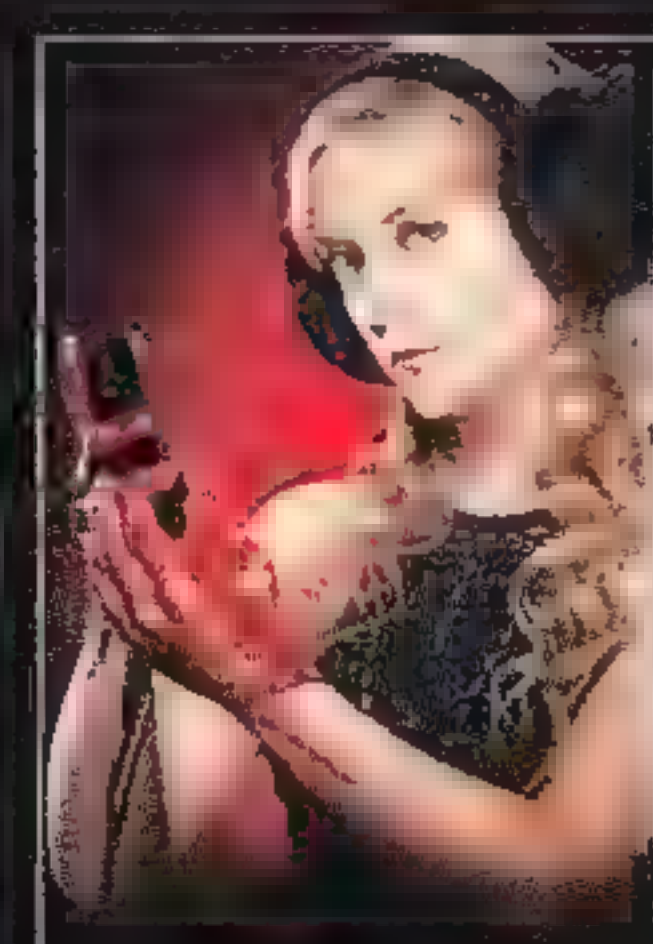
TwitterやInstagramなどの
SNSでも話題沸騰!



放送が開始された2015年には「最もツイートされた番組ランキング(秋の新TVシリーズ)」で1位に。その後も登場人物の服装を真似た人のSNS投稿がトレンド入りするなど多方面から注目を集めている。

どんな時もイヤーマフを装着しているクールビューティー。常にボーカフェイスのため、何を考えているのかわかりにくい。1960年代にアメリカのカルト集団を率いた犯罪者、チャールズ・マンソンの娘という説もあるけど真偽は不明。

ドレス¥26,800 / sugar イヤーマフ / スタイリスト私物



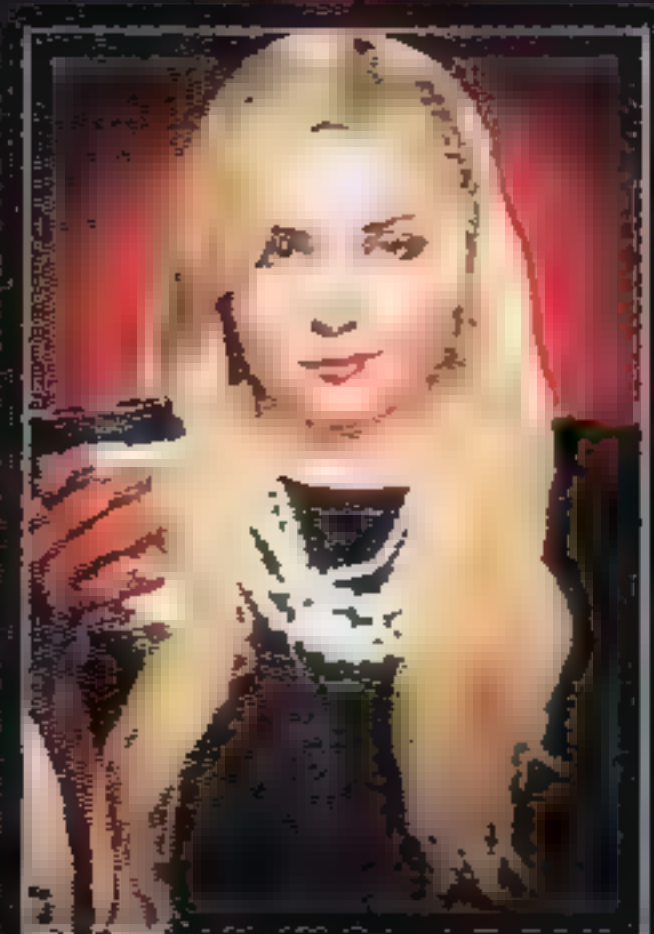
CHANEL No.5 feat. SAYO

早川沙世

シャネルNo.5

(アビゲイル・ブレスリン)

繊細で気が弱いタイプのため、シャネルから精神的な攻撃を受けることが多め。じっと耐えてそうーと思いきや、怒らせるとなかなか厄介らしい。サークル内では控えめだけど「ボーイフレンドの双子と3Pをするのが好き」というかなりのヤリ手。



ドレス¥16,800 / sugar

TOPICS 4

登場人物たちが着こなす
ファッションも注目の的



シャネルやディオールなどのハイブランドからH&M、Forever21といったプチプラまで、幅広いアイテムを用いた衣装も同作の人気を後押し。流行チェックやコーデのお手本として楽しむファンも多い。

カッパ・カッパ・タウ

マウンティングな

KKT 風

PARTY STYLE

パツと目を引く色鮮やかなドレスコーデで、
ゴージャスかつ華やかな同作の世界観を意識。女子会定番の“おソロ”縛りをひとひねりして、
マウンティング感を演出するのもポイント!



KKTとは?

アメリカの大学内にある女子社交クラブ「ソロリティ」の1つ。クラブ内の様々なルールや秘密を共有するため、メンバー同士は“姉妹関係”を締結。入会するにはオーディションや見習い期間を突破し、会員たちに認められなければならない。



KKT マウンティング 相関図

KKT内の人間関係の縮図がコレ。話の展開とともに、この均衡がどう変わっていくかも必見です!



今回
なりきったのは
トップの4人★

ドラマでは
個性的な面々が
登場してるよ!

／姉ageha式／

“KKT風”女子会を楽しむコツ

同作の面白さと雰囲気をもっと楽しむための“なりきり”パーティールールを考案♪
定番の女子会に刺激が欲しい人はぜひお試しを♪

Rule 1 ドレスコードで差を表す★

「女王役は無地、それ以外の人は柄物」など、あえての違いでマウンティング感を演出! 1人だけテイストが違う“ぼっち感”を生かし、途中から立場を逆転させて遊ぶのもオツ♥

Rule 2 会話はとことんビッチに♥

暴言や下ネタ三昧のセリフも同作の魅力や。登場人物ばりの刺激的な言葉でトークすれば新しい快感に目覚めるかも…!? ただし本気になりすぎてケンカしないよう注意してね♪

Rule 3 リアクションは激しめで♥

イメージは海外コメディの俳優さん★ 会話中の身振り手振りはもちろん、笑う時も驚いた時も顔全体の筋肉を駆使してやりすぎくらい大げさに♪ 恥を忘れて楽しもう♪

(Sayo)ドレス¥17,800、パンプス¥6,463 / ともにsugar (Rina) ドレス¥22,800、パンプス¥5,537 / ともにsugar (Kanae) ドレス¥18,000、サンダル¥5,537 / すべてsugar (Yuuka) ドレス¥18,800、パンプス¥6,463 / ともにsugar イヤーマフラー / スタイリスト私物



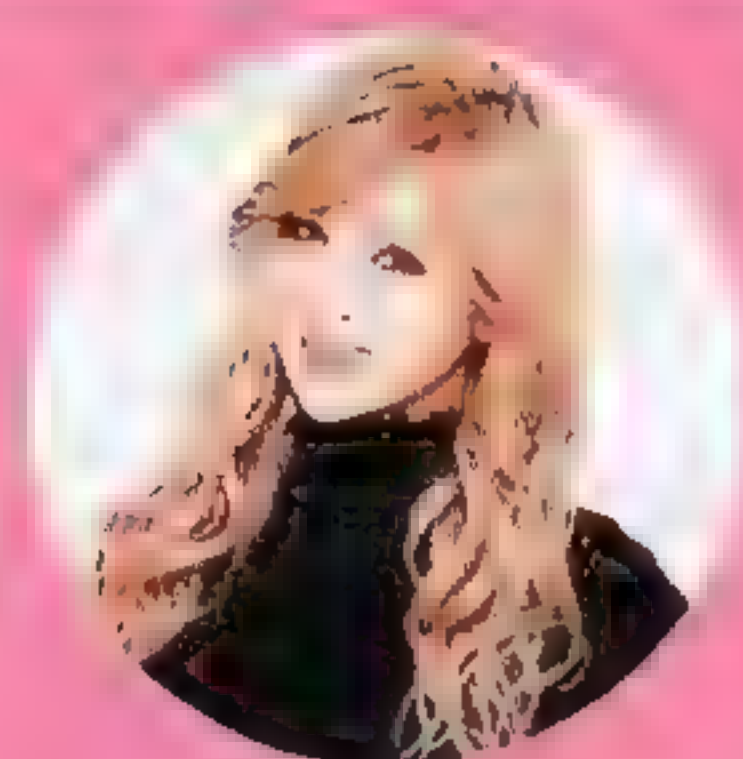
この春は

SCREAM QUEENS VS 鑑賞女子会で絶叫しながら盛り上がりよう!

ともに絶叫しながら盛り上がりよう! 笑い
ながら、おもしろい、おもしろい、おもしろい
に、おもしろい、おもしろい、おもしろい



(Sayo)キャミワンピース、ショートパンツセット¥6,463 SECRET KEY (Rina)キャミ
ソール&ショートパンツセット¥6,019 SECRET KEY (Kanae)パーカー&ショートパ
ンツセット¥6,463 SECRET KEY (Yuuka)オールインワン¥5,537 SECRET KEY



優花の

過激な展開と華やかな
雰囲気思わずクギ付け



住那恵

女同士で集まって見ると
より楽しめる作品★



莉菜の

怖いけど出てくる女のコ
たちがみんなかわいい♡



紗世の

笑えるのに怖いという
予想外の感覚が新鮮!

『スクリーム・クイーンズ』(全13話)の DVD-BOXは3月3日(金)販売&レンタル開始!

デジタル版は好評配信中



レンタル版はVol.1～7まで。DVDコレクターズ
BOX(希望小売価格¥10,400)は全13話の本編
DVD7枚に特典映像1枚を加えた豪華8枚組!
発売が待ちきれない人は20世紀フォックス ホーム
エンターテインメント ジャパンのサイトから先
行配信されてるデジタル版をチェック!

発売元: 20世紀フォックス
ホーム エンターテインメント ジャパン
<http://video.foxjapan.com/>

©2017 Twentieth Century Fox Home Entertainment LLC. All Rights Reserved

今回登場した衣装は
sugarのサイトから購入できます!

SECRET KEY



女子力高めめのルー
ムウェアが充実★

おしゃれなルームウ
ェアの専門店。モデルコ
ラボやオリジナルデザ
インのアイテムも多い。

sugar



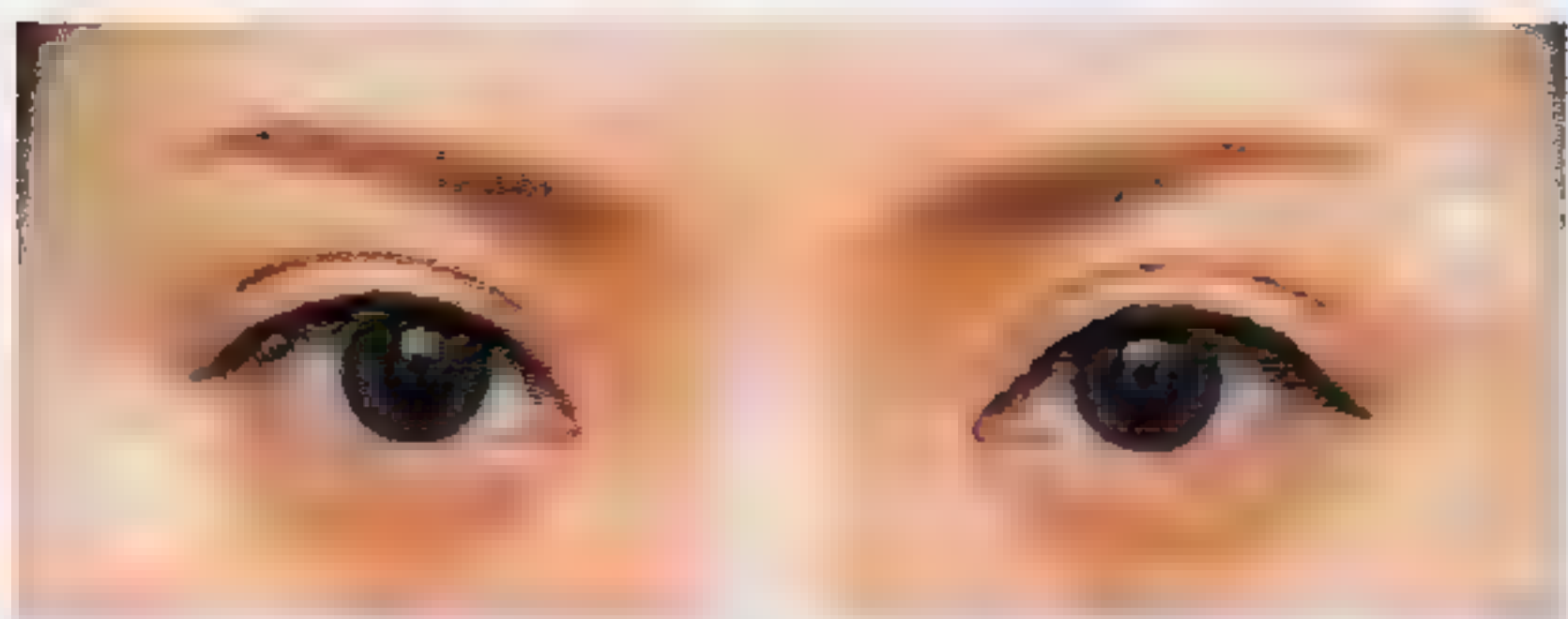
種類豊富なドレス
を扱う人気サイト

ご出勤からパーティー
用まで幅広い用途のド
レスを取り扱い。素材
や縫製の良さでも人気。

目もと

人気の施術で
目元もチェンジ!!

キツイ目元をイメチェンしたい



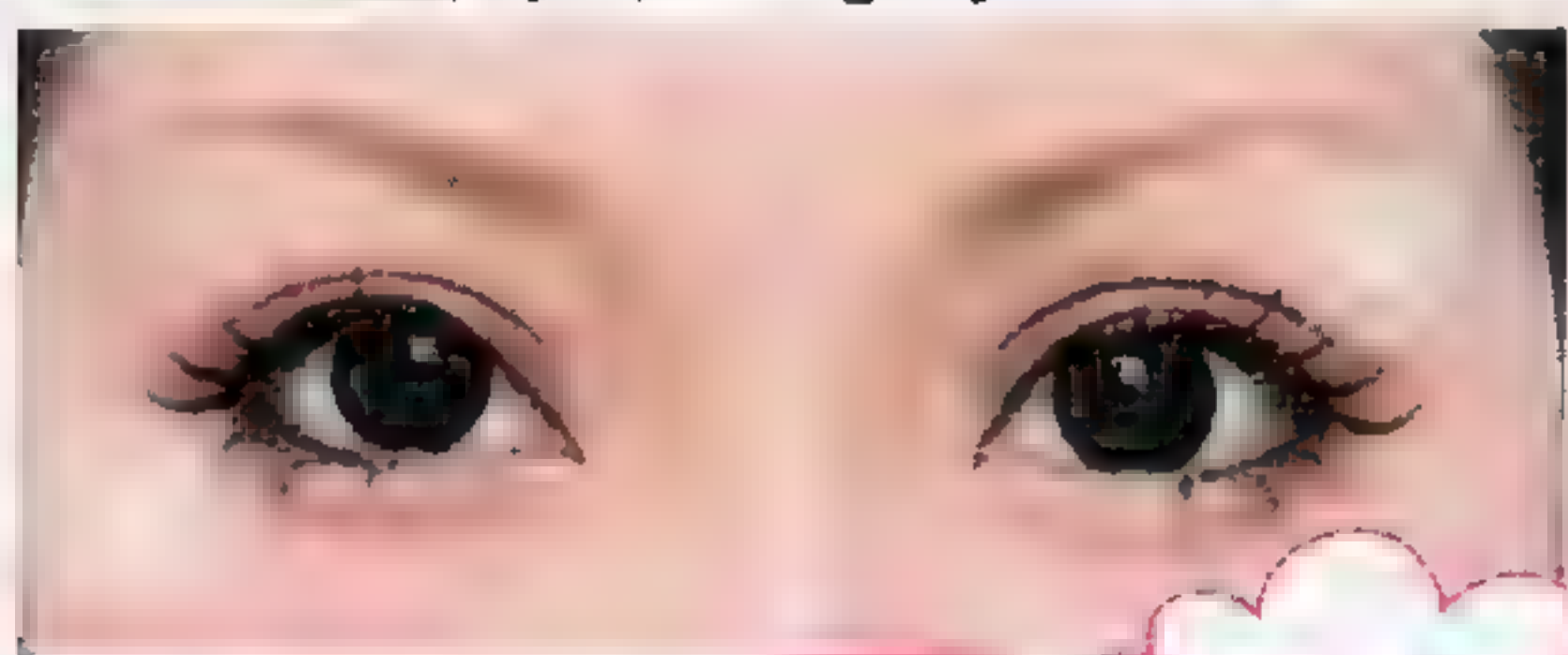
高須のクイック埋没法

両目 ¥90,000

メスを使わず自然な二重に

高須のクイック埋没法は、特殊な技術と極細専用手術糸で、一般的に行われている埋没法より取れにくくなっています。

ぱっちり盛りメイクに挑戦したい



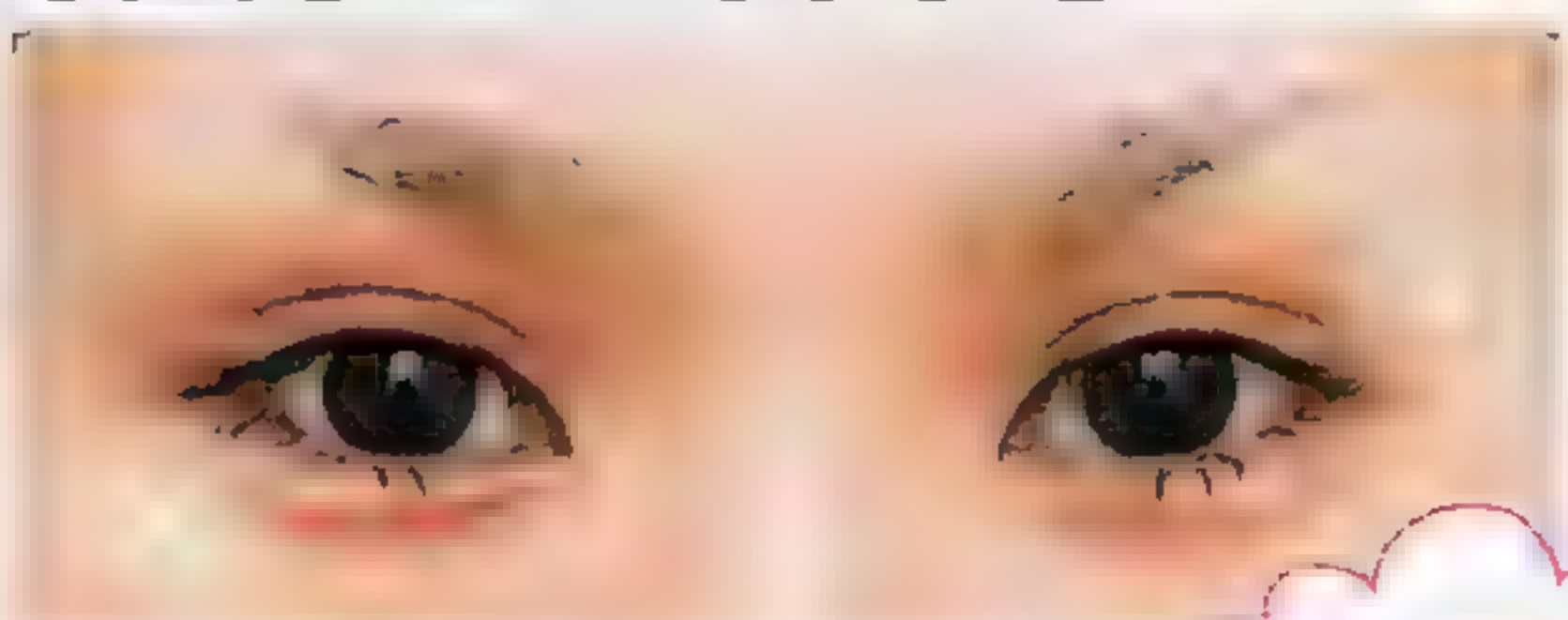
全切開法

両目 ¥250,000

まぶたが厚い方にオススメ!!

幅広の二重を望む方やまぶたが厚い方、腫れぼったい目の方にオススメです。30分ほどの手術ではっきりくっきりした二重になります。

可愛らしい目もとになりたい



なみだ袋形成

ヒアルロン酸 ¥100,000

手軽に愛され目もとが完成!

なみだ袋は、ヒアルロン酸を目の下に注入して作ります。ヒアルロン酸は、約1年間十分な効果が持続し、約2~3年かけて徐々に体内に吸収されます。

レーザー脱毛

従来の脱毛レーザー機器と比べ、皮膚への負担や痛みがほとんどないのが特徴です。強力な冷却装置を搭載しており、肌を冷やしながらレーザーを当てていくため皮膚表面をしっかりと守ります。一回の脱毛時間が短く広範囲を脱毛可能。また日焼けをした方でも使用できます。



両ワキ 初回5回目までの1回毎 ¥14,000
1年間フリープラン ¥70,000

痩身

ダイエットやエクササイズを続けているのになかなかやせない、すぐリバウンドしてしまう方に。イメージ通りのボディに近づきます。

脂肪吸引 ¥200,000~ ¥570,000

イタリアンメソシェイプ(脂肪溶解注射)
ハガキ大1部位1回 ¥30,000

美小顔
UPで

メソシェイプフェイス 小顔専用脂肪溶解注射

腫れを抑えて痛みが少ない

エクササイズではおちにくい顔の脂肪をすっきり取り除きます。注射だけで済む手軽さで、脂肪細胞を溶かすから、リバウンドの心配もまずありません。

両頬1回 ¥60,000

あご下~フェイスライン1回 ¥60,000

エラボトックス・ボツリヌストキシン注射

エラ張りの原因となる咬筋に直接注入します。注射1本打つただけなので約10分で終了します。術後、約3週間~4週間後くらいから、ダイエットに成功したように徐々に(プチ小顔術)シャープになり、やがてほっそりとしたフェイスラインになります。

1回 ¥150,000

ヒアルロン酸注射

シャープラインノーズ(隆鼻注射)

鼻を高く

プロテーゼ挿入

1型プロテーゼを使用(隆鼻術)



鼻が横に太く
広がらないよ!

当院の鼻専用ヒアルロン酸【シャープラインノーズ】は、注入後に水分を吸収しにくいタイプのもので、鼻が太く横に広がる心配がありません。従来のものより密度が高く、粘度・硬さがあり持続期間も長いのが特徴です。通常の高須ヒアルロン酸は¥50,000です。

¥150,000



鼻筋を通して
目力もアップ!

鼻全体を形よく高くしたい場合に効果的です。半永久的に美しい鼻が持続し、鼻の穴の内側から挿入するので、傷跡が目立つ心配はありません。施術時間が30分と短いのも特徴です。

¥350,000

PRICE LIST

目 両目 ¥250,000
目頭切開 両目 ¥250,000
眼瞼下垂 通常施術 両目 ¥700,000
垂れ目形成 両目 ¥250,000

りんかく

あご注射整形(ヒアルロン酸) ¥50,000
あごプロテーゼ挿入 ¥350,000
脂肪吸引(頬・あご) 各 ¥280,000

美肌

ホクロ除去 1個 ¥2,000~ ¥150,000
ニキビ治療(フォトフェイシャル) 顔全体 ¥30,000
毛穴(フラクセル2) 顔全体 1回 ¥150,000

バスト

注射式(マンマリーヒアル) 10cc ¥70,000
プロテーゼ挿入 ¥1,000,000
乳輪黒ずみ除去 ¥30,000~ ¥32,000

ワキガ・多汗症

ボツリヌストキシン注射(ワキ・手のひら・足の裏) 各 ¥150,000
クイック法 ¥150,000

ピアス

耳(指定ピアス持ち込み) 1ホール ¥1,000
へそ・耳軟骨(ピアス込み) 各 1ホール ¥12,000

歯科

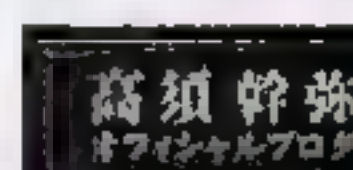
オフィスホワイトニング 1本1回 ¥1,500
審美義歯 ¥150,000~ ¥600,000



施術内容・料金を知りたい方や症例写真も多数掲載していますので、こちらからクリックをお願いします。

名古屋院長
高須幹弥

高須クリニック 検索



http://ameblo.jp/drmikiya

ブログでも施術についてわかりやすく紹介していますよ!

*料金は、すべて消費税抜きの価格です。*大きさや状態に応じて費用が変動する手術については、カウンセリングで正確な金額を提示させていただきます。*公的医療保険は適用されません。*秘密厳守の医療ローンをご用意しています。*この料金表は、平成28年12月1日現在のものです。

美容外科・形成外科・美容皮膚科・歯科

高須クリニック

美容相談

0120-5587-15

歯科相談

0120-4180-86

年中無休・予約制・ローン・クレジットOK

http://www.takasu.co.jp

ホームページから資料請求やカウンセリング予約が可能です。

各料の相談は、東京・名古屋・大阪にて承っております。

東京 地下鉄千代田線 赤坂駅5番A出口より徒歩1~2分 03-3587-2061
横浜 JR横浜駅西口より徒歩1~2分 045-322-1187
名古屋 JR名古屋駅より徒歩1分 052-564-1187
栄 地下鉄 栄駅 1番出口より徒歩1分 052-971-6650
大阪 JR大阪駅北側より直結 06-6372-5587

他の追隨を許さないモンスターショー劇場
東京で話題沸騰のバーレスクが遂に大阪初上陸！！

完全に再現される
バーレスクの妖艶な世界！

ぐるなび4冠達成の
圧倒的なパフォーマンスと満足度！

Burlesque

OSAKA

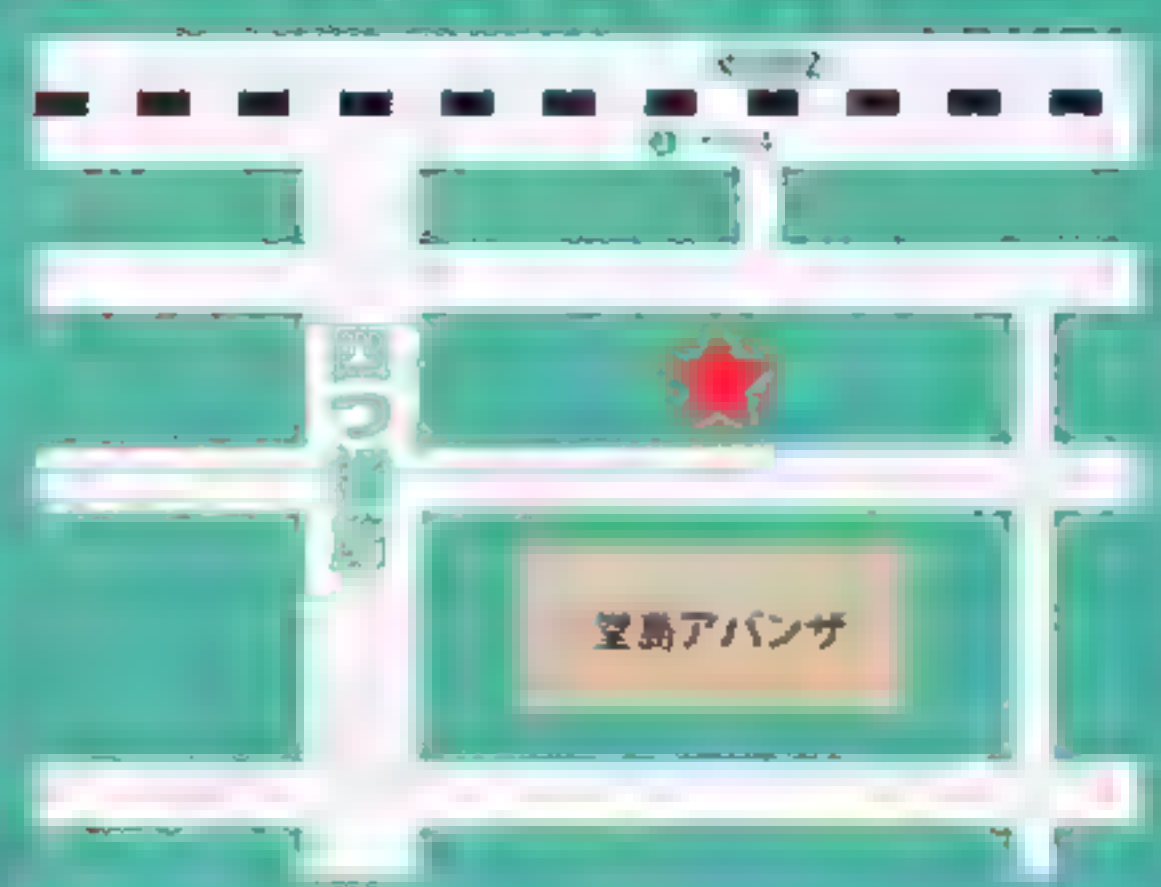
<http://burlesque-osaka.com>

バーレスク大阪とは……
それは映画『バーレスク』の世界を
新感覚で再現した、今話題のショー
劇場です。豪華な内装と華やかなス
テージで表現されるパフォーマンス
は観る人の価値観を大きく揺さぶり
ます。大人な雰囲気とキュートでセ
クシーなダンスショーを織り交ぜた
究極のエンターテインメントを体験
できる空間です。

バーレスク大阪
大阪市北区曽根崎新地
1丁目3番8号
ぐらんぱれお番館4階

06-6345-4567

アクセス



いますぐ
チェック！



注目のバーレスク大阪で
働きませんか！？

映画バーレスクのような世界観で、
あなたのエンターテインメント活動
を支援します。

まずはお気軽にお問い合わせください
お電話・メール・LINEで受付中！
詳しくはQRコードにアクセス

2017年2月15日 OPEN!!

見るだけで女が上がる

38ネタ!!

目指したいのは派手上品なお姉さん♡
小さな変化で劇的ビフォーアフター♡

色っぽ女っぽのコツ♡

ベースにゆるぎない美意識を持つ姉読者だからこそ実践してほしい、今よりもっと女が上がる“色っぽ女っぽのコツ”をご紹介します。自分に足りないと思う部分を38コのコツから補って派手キレイなお姉さんを目指そう!!

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Midori Sasaki

お姉さん100人にリサーチ!

Q 女らしさを感じるのはどんな女性?

A 所作や仕草が美しく
余裕が感じられる 28%

髪や肌など手入れが
行き届いている 25%

ナチュラルで清潔感がある 22%

さりげなくいい香り 14%

言葉遣いがキレイ 8%

その他 3%

女らしさのイメージはゆったりと落ち着いた女性といえそう。「その他」には“凛とした雰囲気”“口角が上がっている”などの回答も♡

Q 色っぽさを感じる女性とは?

A 体のラインが曲線的で
動きがしなやか 27%

髪をかきあげたり脚を
組みかえる仕草が自然 22%

しゃべり方がゆったりしている 17%

ヒールを美しく履きこなしている 11%

いかなるときも姿勢がいい 11%

その他 12%

女性らしい体つきや、仕草の美しさは色っぽの必要条件。「その他」には“セクシーな服が似合う”“指の動きが上品”などの回答が♡

欲しいのは自分らしい美しさ
昨日より今日の私を好きでいたい

専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

Q ガサツさを感じる女性とは?

言葉遣いが悪い、口調が荒っぽい 25%

服や靴がヨレヨレで身なりに隙がある 20%

バッグやポーチの中がぐちゃぐちゃ 17%

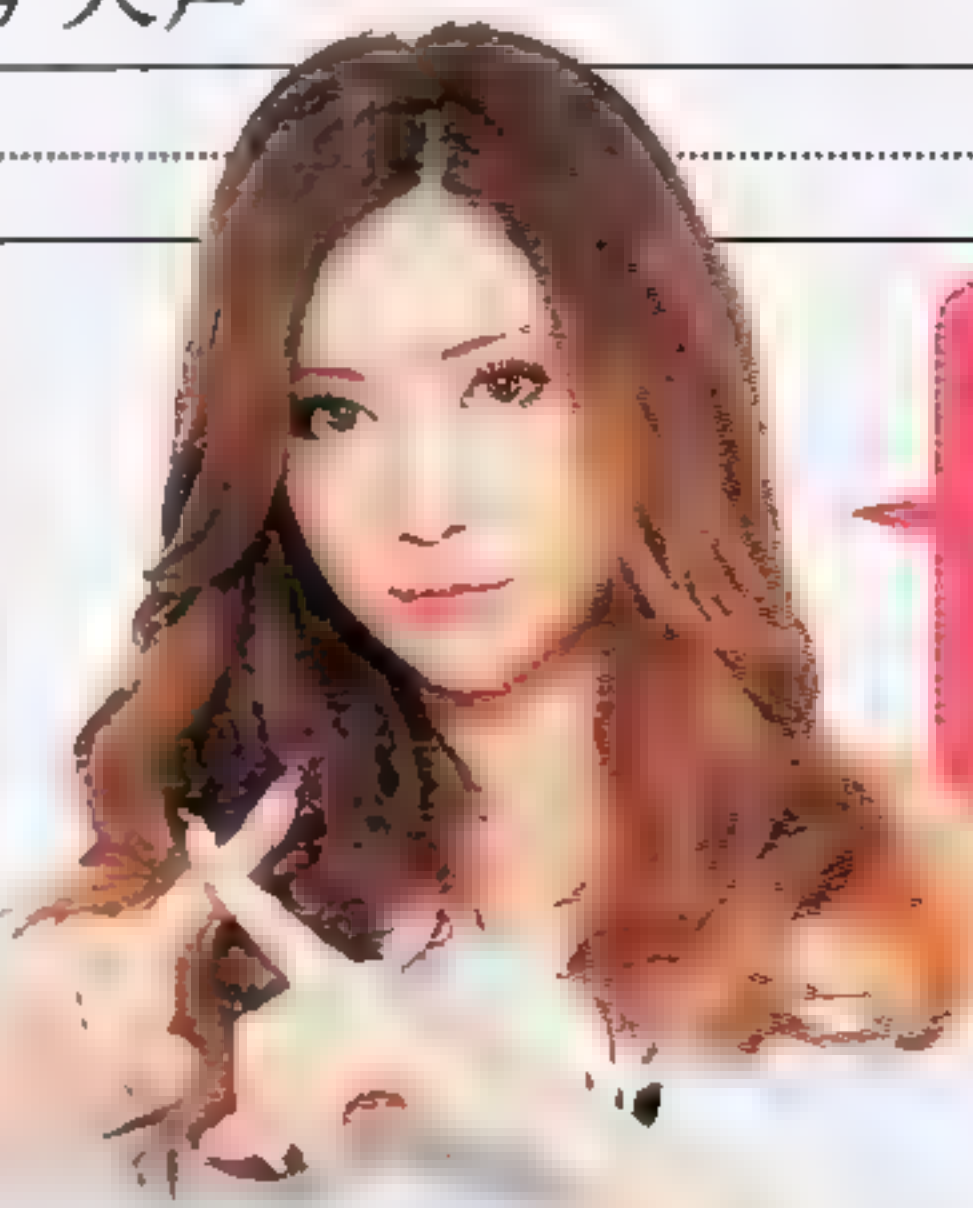
所作が乱暴で行動がザツ 11%

股を開いて座る 10%

ところ構わず大声 8%

その他 9%

見落とせないのは、「バッグやポーチの中がぐちゃぐちゃ」の17%と、「所作が乱暴で行動がザツ」の11%...人は意外と見てるんです!!

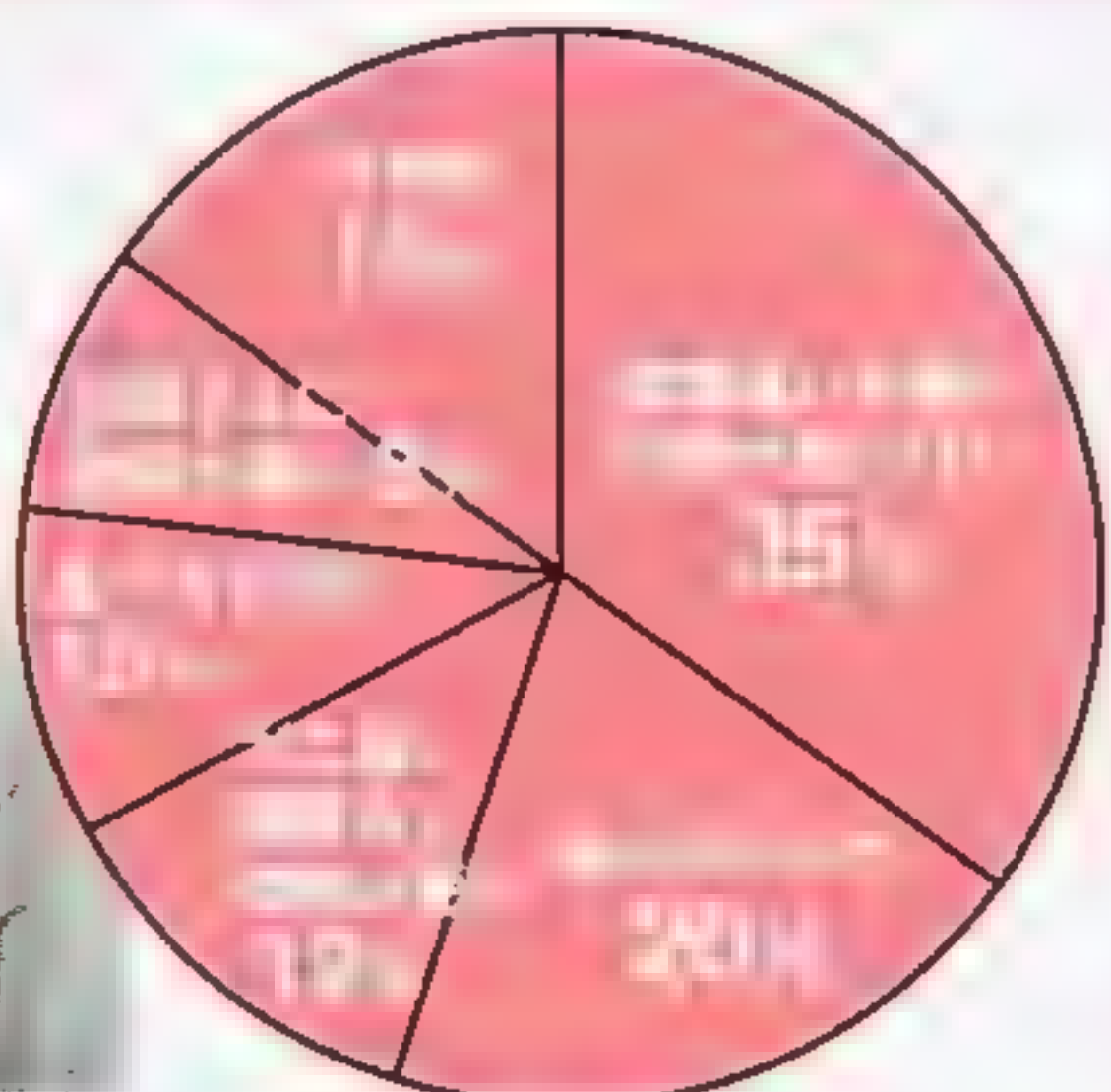


専属モデル(31歳/東京都)
既婚・子供なし
加賀美早紀

Q 「こうはなりたくない」と感じるのはどんな女性?



カラダ(33歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん



「髪がボサボサ」という身だしなみの悪さも20%と、かなりマイナスポイント。「その他」にはマナーや常識の無さを指摘する声も♡

Q 女として憧れる芸能人は?

- 1位 紗栄子、石原さとみ、沢尻エリカ
- 2位 深田恭子、ローラ
- 3位 アンジェラベイベー

4位は中村アン、5位以下はほぼ同数で山本美月、長谷川潤、橋本まなみ、菜々緒など。姉モデルではさやかと優花を推す声も♡



専属モデル(35歳/東京都)
独身・子供なし
木村美和子先生

Q 自分に足りない女らしさは?

丁寧な言葉遣い、やわらかい口調 32%

落ち着いた立ち居振る舞いや心配り 28%

内面の女らしさ 20%

女らしい服装 8%

メリハリのある体形 8%

その他 4%

「Qガサツさを感じる女性」、「Qこうはなりたくない女性」の第1位と同じく「丁寧な言葉遣い」が第1位に。言葉遣いの改善は急務です★



イベントコンパニオン(32歳/東京都)
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

Q 将来のお手本にしたい芸能人は?

- 1位 井川 遥
- 2位 篠原涼子
- 3位 高岡早紀

1、2位はほぼ同数。“年齢の重ね方が理想的”“家庭も仕事も両立している”“しかもキレイ。あんな風になりたい”というコメント多数♡

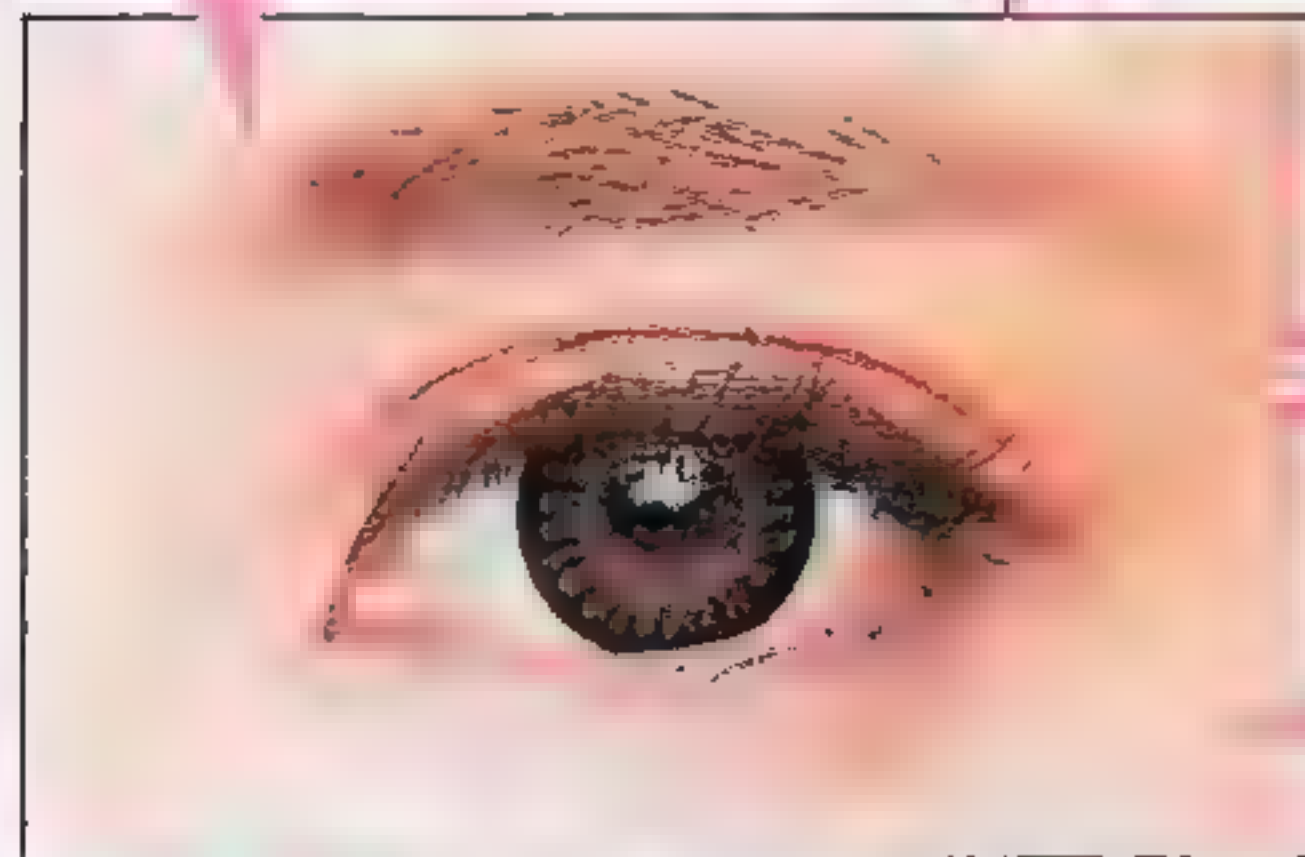


接客業(29歳/東京都)
独身・子供なし
神咲愛莉奈さん

♡1 りえは落ち着いたナチュラルメイクと ひかえめ涙袋♡

ハイライトでテカテカな涙袋は
ちょっと化粧が若すぎる。眉毛
が細いと化粧が古く見える♡

まゆげは形と長さを整える程
度であまりいじらないよ。ふ
さふさは残すようにしてる♡

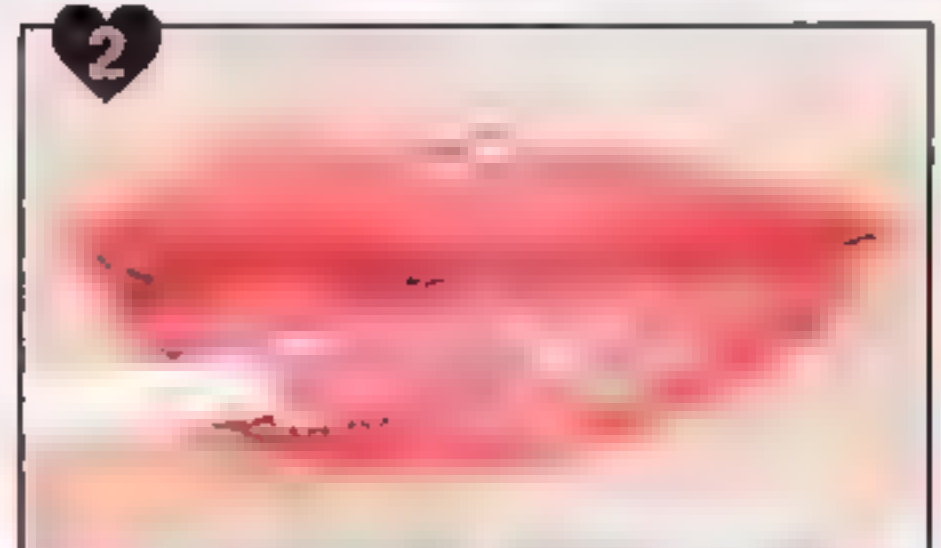


広島看護学生
(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

ハイライトベースは
塗るけどハイライト
は塗りたくない。
シャドーで陰影を
つけて立体感♡

♡8 沙世直伝! 濃すぎた 赤リップをちょうどよく なじませる術♡

家ではほどよく見えた色が、外で見ると濃
すぎるこっぴどいよね。そんなときの裏技♡



グロスを塗ったら、んばんばして全
体をなじませるよ。グロスの色は何
でもいいけどピンク系が無難かな♡

濃すぎた赤リップの上からコンシ
ャーを重なるよ。すみずみまでしっ
かりと塗らなくてもざっとOK♡

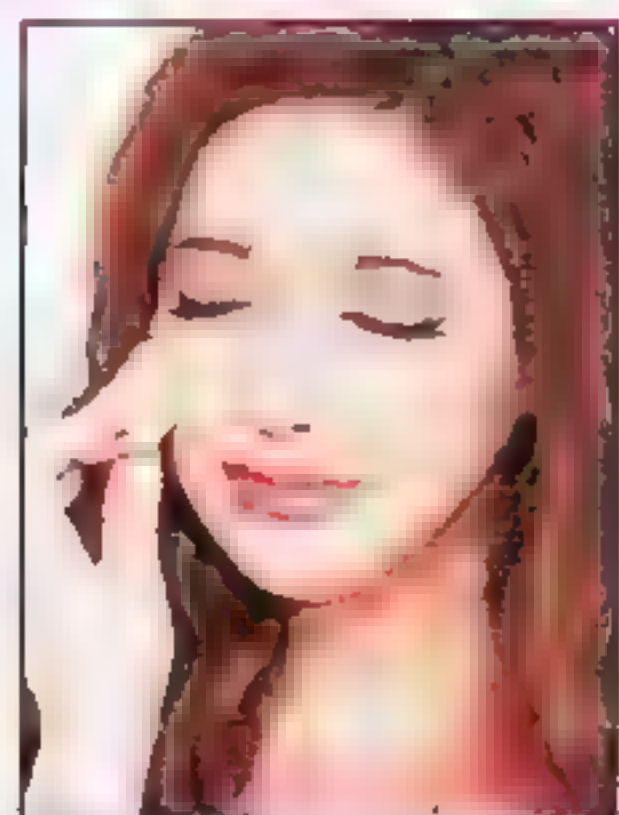


完成



カーマーク フローレ
スフィット FN30

半年くらい前から
カバーマークのツ
ヤ肌ファンデのト
リコ。のびがめっ
ちゃよくて少量で
全体をカバーでき
るし、ツヤとした
透明感が出る♡



♡1 あいはベースメイク前に 美容液でクマ対策♡

目元が明る
くなるよ♡



目の下がくすんでい
るとすぐく老けて見
えるから、メイク前
にドウ・ラ・メール
の目元用クリームで
ケア。冷蔵庫で冷
やして塗ってます♡

銀のアフリケータ
コロコロ塗りするよ♡

美容室経営&アクセサリ
デザイナー(29歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

ドウ・ラ・メール ザ・
アイ コンセントレート

ちなみにベースは
ハイビジョン
対応コスメ♡



ベースはこの2つ。A.江原道
マイファンシー メイクアップ
カラーベース B.江原道 マイ
ファンシー プレストパウダー

ハイビジョン撮影用
に女優さんが使って
いるという江原道(こ
うげんどう)のコス
メ。薄づきなのに毛
穴もくすみも全部カ
バーできちゃう♡

♡ RIRI直伝! 隙のないヌーディー リップの塗り方♡

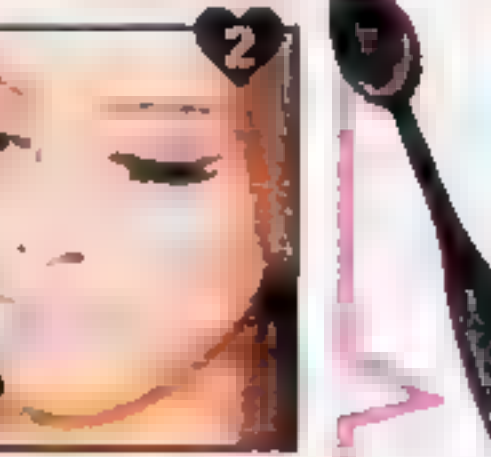
くちびるの色を消すた
めにまずコンシャー。指
でポンポンつけるとくち
びるの皮がむけにくい♡

リップベース代わりにク
リアなグロスをON。こ
れを塗っておくとくち
びるにふっくら感が出る♡

ピンク系のベージュリ
ップをぬりぬり。筆で輪
郭をとるとカッチリし
すぎるからそのまま塗り
び♡

最後にラメ感のあるク
リアなグロスをちょっと
だけ。内側にだけ塗る
とさりげないツヤ感
が出るよ♡

使ったのはコレ
A.RMK スーパーベー
シック コンシャー B.シャ
ネル グロス ヴォリューム
C.イヴ・サンローラン
ルージュ ヴォリュプテ 47
D.シャネル レーヴルサン
ティアント 171



色っぽ
女っぽ

キレイかどうかはベースの化粧ノリがカギ♡

メイクのコツ編

意識調査から改めてわかったのは、お姉さん世代はナ
チュラルさのあるツヤメイクを重視しているという事実♡

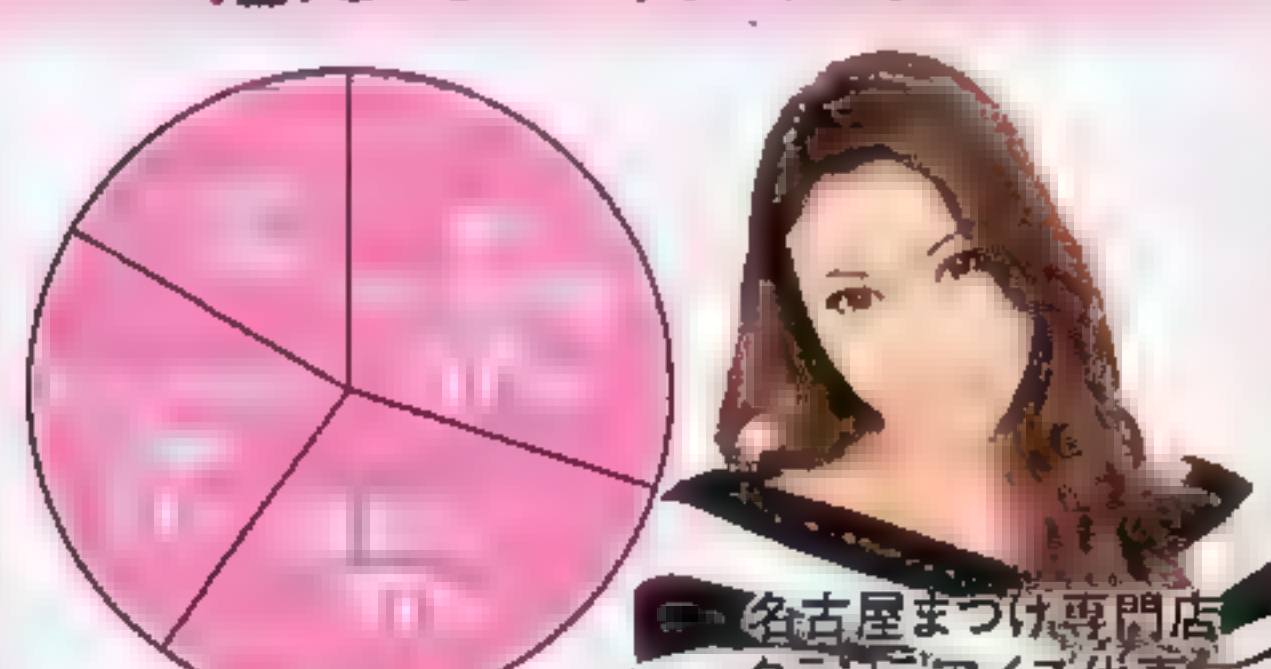
お姉さん100人にリサーチ!

Q メイクで重視する ポイントは何?

しっとりツヤのある肌、ベース.....40%
くちびるのツヤとふっくら感.....20%
丁寧なアイメイク.....15%
濃くしすぎない.....13%
その他.....12%

薄づきでも盛れて
いるのがお姉さんク
オリティ。昔より丁
寧にメイクをするよ
うになった人、ベ
ースメイクを重視する
という人が多いよ★

Q 同世代で残念だと 感じるメイクは?

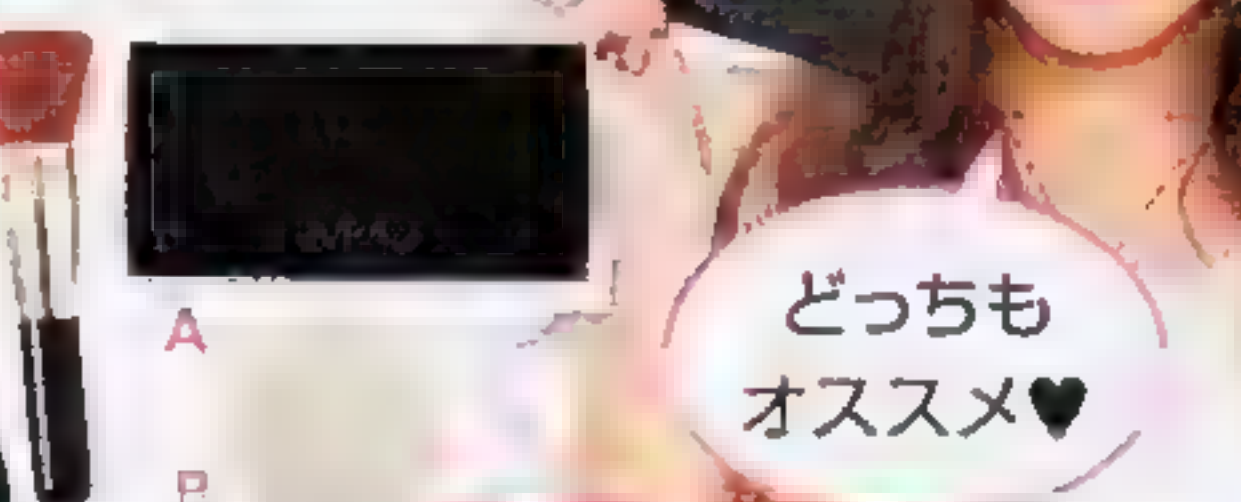


「濃すぎるメイク」が
残念な理由としては、
「濃すぎると厚化粧
に見えてかえって年
齢を感じさせる♡」と
いうのが代表的な
意見だったよ♡

♡4 RIRIはその日の予定と 肌状態でコスメを使い分け♡

長時間メイクする日は ミネラル系ファンデ♡

天気がいい日や、長時間メイ
クをする日はミネラル系。カバー
力があるのにナチュラルメイクぽ
く見えるし日焼け対策もできる♡



A.MiMC ミネラルク
リーファンデーション B.ト
ウヴェール ミネラルフ
ァンデーション。左端のブ
ラシはクリーム系を塗る
ときに使うよ。スルスル
のびる毛穴もしっかりカ
バーできる★

♡5 弥生は化粧ノリを追求した 独自の湿気メイク♡

長時間メイクする日は ミネラル系ファンデ♡

「濃すぎるメイク」が
残念な理由としては、
「濃すぎると厚化粧
に見えてかえって年
齢を感じさせる♡」と
いうのが代表的な
意見だったよ♡



A.MiMC ミネラルク
リーファンデーション B.ト
ウヴェール ミネラルフ
ァンデーション。左端のブ
ラシはクリーム系を塗る
ときに使うよ。スルスル
のびる毛穴もしっかりカ
バーできる★

♡11 愛美は顔の産毛処理 &キレイなスポンジで 化粧ノリをキープ♡

他人の産毛が気になるから自分も
気をつけてる。それと、キレイな
人は道具もキレイな気がするの
でスポンジなどの手入れも重視♡



デコレーター勉強中
(30歳/千葉県)
バツイチ独身・子供2人
鈴木愛美さん

♡10 けいこは赤みを おさえた自然な チークを重視♡

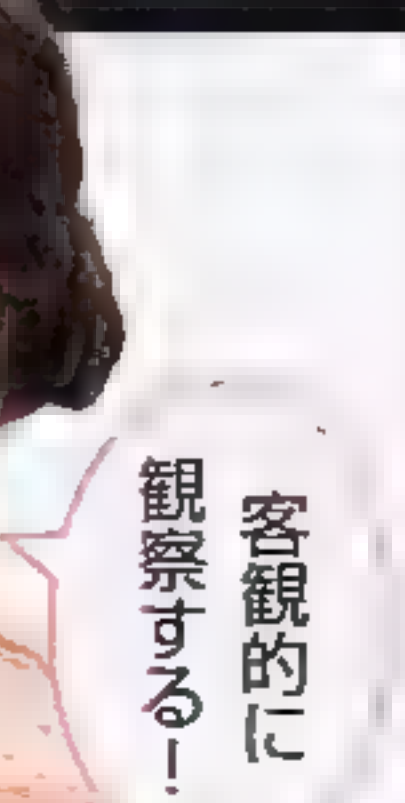
ポンと丸く入れる赤いチークもか
わいいし昔はやってたけど、今
は自然に肌に馴染むようにさりげ
なく。そしてしっかりぼかします♡



専属モデル(32歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

♡12 弥生はあらゆる角度から 顔の完成度をチェック♡

自分では正面顔を
見るが多いけど、
実際は様々な角
度から見られてい
るから、メイク完
成後は全方向から
顔をチェック♡ 特
に伏し目にしたと
きのシャドーの完
成度を確認★



客観的に
観察する!

流行りを追うよりも
自分に似合うものを探す
それも美へ近づく方法♡



専属モデル(33歳/東京都)
独身・息子1人
早川沙世



美しくあるために今できること
その積み重ねで美は作られる♡

色っぽ女っぽ

髪に手をかけているかいないかは一目瞭然!

ツヤ髪のコツ編

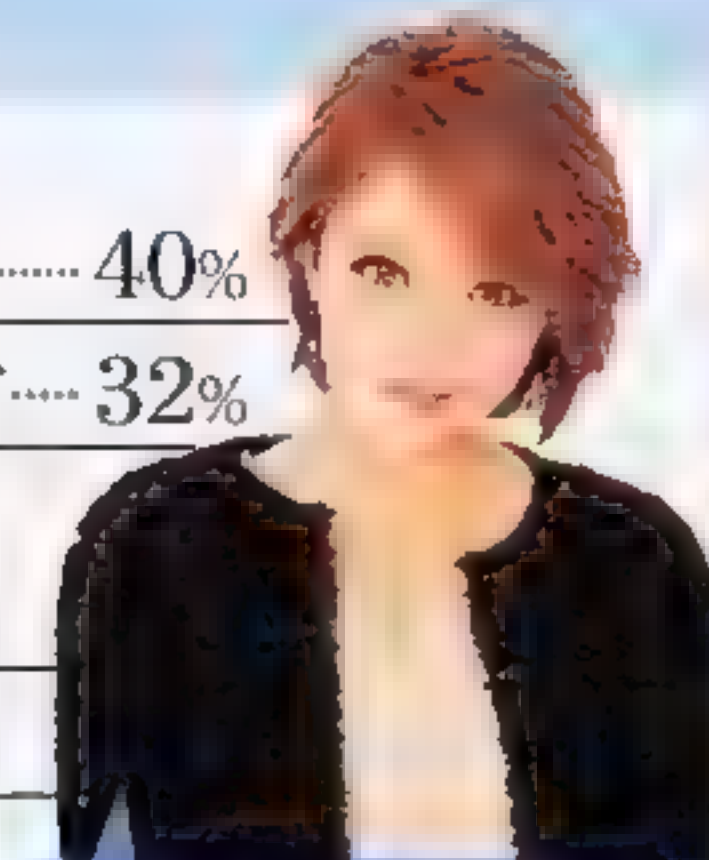
少しずつ髪質も変わってくるお年頃。ストレートも巻き髪も美しい髪の基本はしっとりとしたツヤとまとまり♡

お姉さん100人にリサーチ!

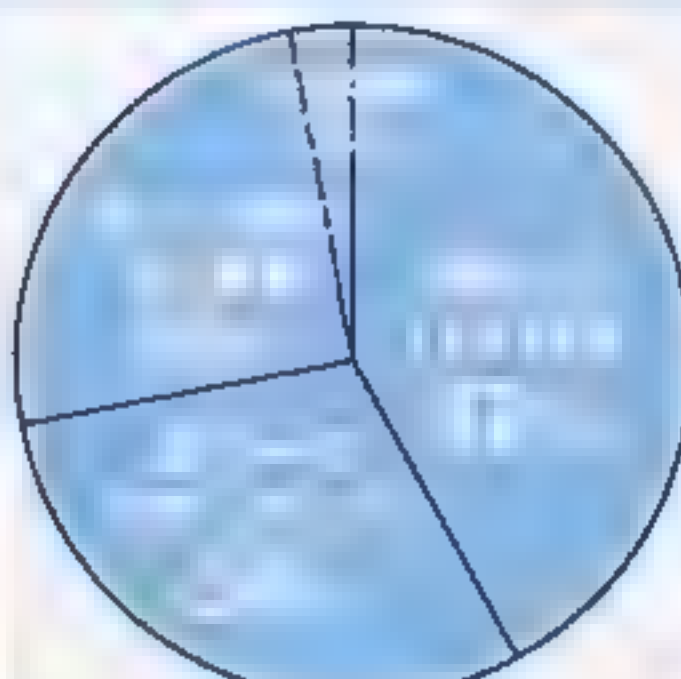
Q ヘアで重視していることは?

毎日のお手入れでサラサラツツヤ 40%
定期的なサロンケア 32%
ヘアアレンジをなめない 15%
いい香り 13%

日々のスキンケアと同じくらい髪のケアにも気を使っている人がほとんどだよ。香りは保湿ケアを兼ねたヘアミストの愛用者が多め♡



Q グラシク見えるヘアは?



手入れが行き届いていない髪はひと目でわかるもの。"同じ女として見ていて悲しくなる..."という意見も少なからず聞かれました♡



会社経営準備中 (29歳 東京都) 独身・子供なし
今井麻莉江さん

さわりたくなるツヤツヤ髪づくり♡

毎日の丁寧な手入れで変わる髪のコディション。1本1本が輝く髪はブラッシングにも秘密アリ♡

静電気もおきない♡

しっとりまとまり、アホ毛もおさまる♡

ユウキはモロッカンオイルでふんわり髪♡
髪を撫でてツヤ増し♡
パー店員 (28歳 東京都) 独身・子供なし
矢野ユウキさん
表面を撫でるだけで超ツツヤになる♡ ストレート部分で試すと効果が実感できるはず。深く入れれば全体もブラッシングできるよ♡

髪を撫でてツヤ増し♡

ホコリもとれるよ♡

表面はコームで♡

ブラシをかけたあとはコームで整えて仕上げるよ。風に吹かれて髪が乱れたときなんかササッとコームでお直し♡

内側からシューッ♡

あいは朝・昼・晩に念入りブラッシング♡

頭皮の血行も促進♡

朝と夜は特に念入りに♡

髪を絡まりをとるだけでなく頭皮マッサージにもなるから、生えてくる髪も健康になる。ちなみに静電気防止のルーブブラシを愛用★

ツヤ出しスプレーで完成♡

ツヤを出すだけでなく静電気を抑える効果もあり♡ 静電気は毛根にもダメージを与えるから防いだほうが髪が傷みにくくなるよ♡

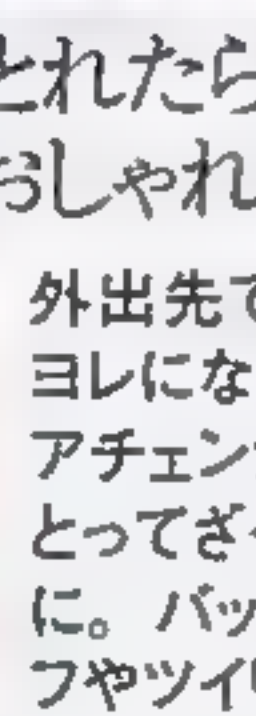
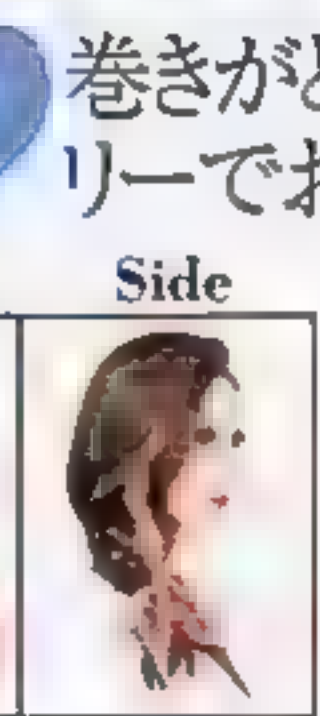
髪を絡まりをとるだけでなく頭皮マッサージにもなるから、生えてくる髪も健康になる。ちなみに静電気防止のルーブブラシを愛用★

ツヤ出しスプレーで完成♡

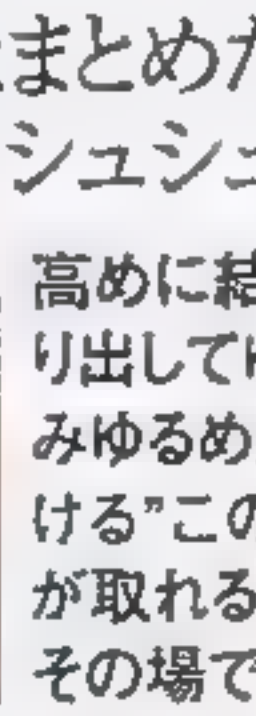
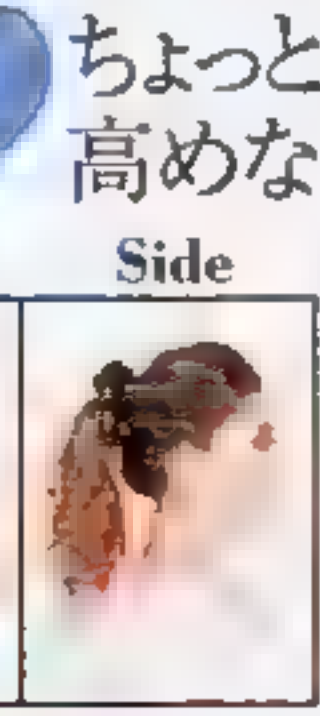
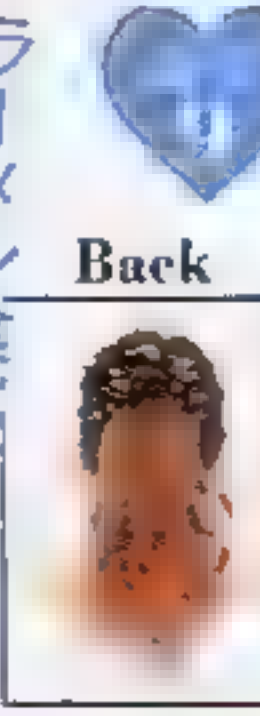
ツヤを出すだけでなく静電気を抑える効果もあり♡ 静電気は毛根にもダメージを与えるから防いだほうが髪が傷みにくくなるよ♡

"困った!"ときのお助けアレンジ♡

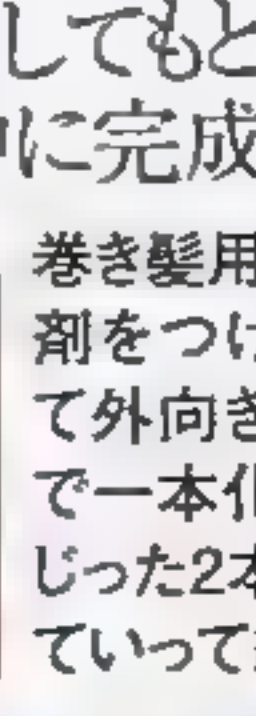
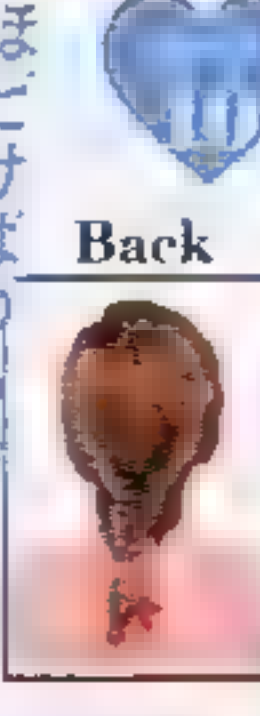
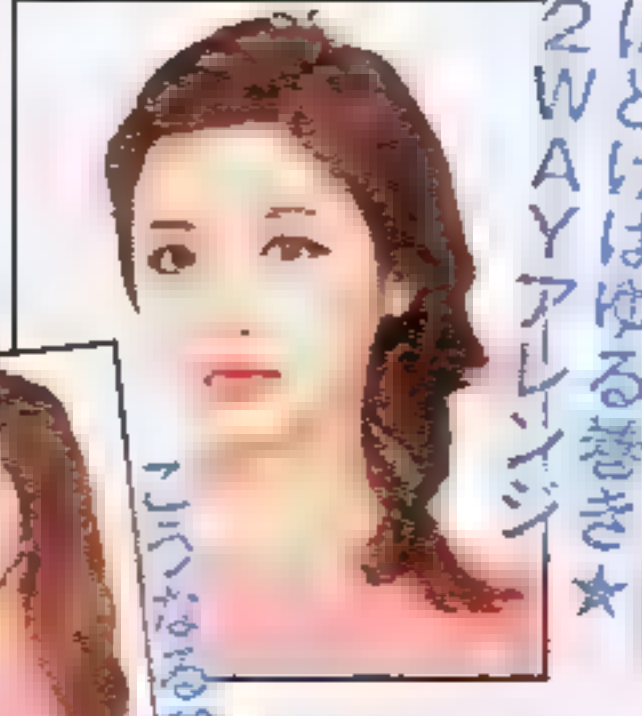
様々な場面のピンチを救ってくれる1分アレンジ♡ 脳裏に刻んで損ナン!



巻きがとれたらバグのツイリーでおしゃれに応急処置♡
外出先で巻きがへたれてヨレヨレになったらいっそのことヘアチェンジ。サイドで分け目をとってざっくり1本の三つ編みに。バグにつけているスカーフやツイリーを活用してね♡



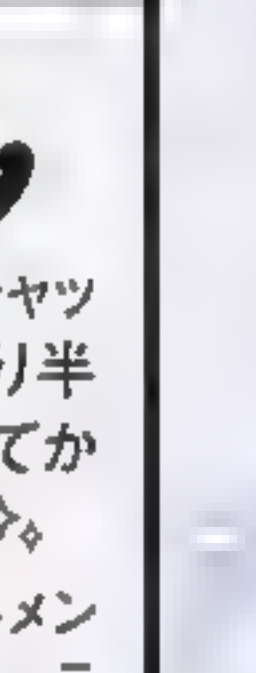
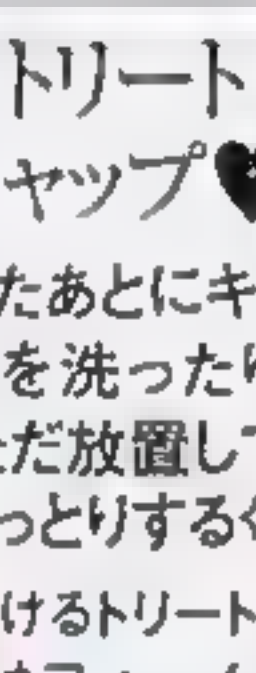
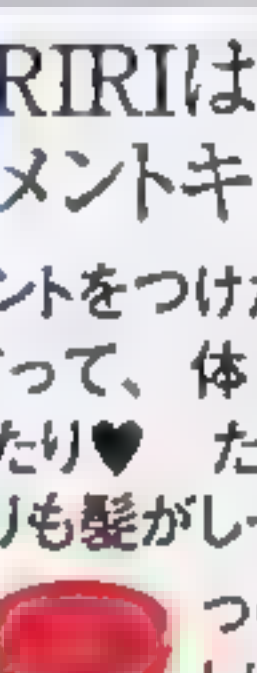
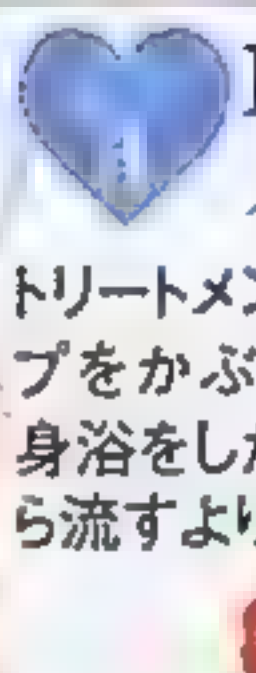
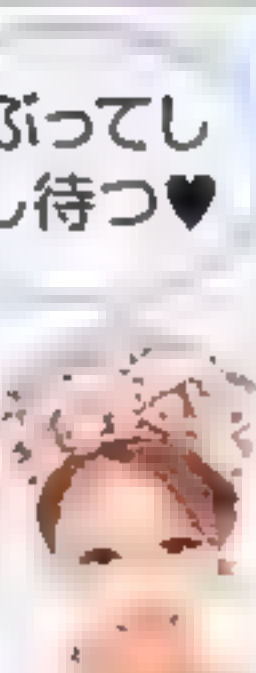
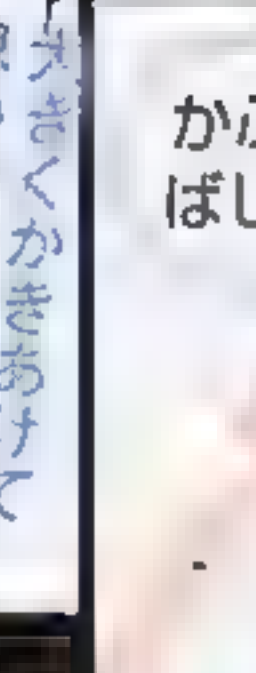
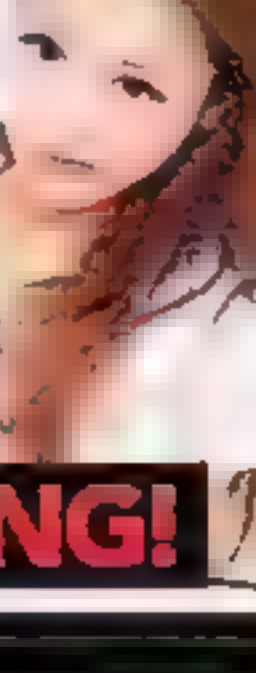
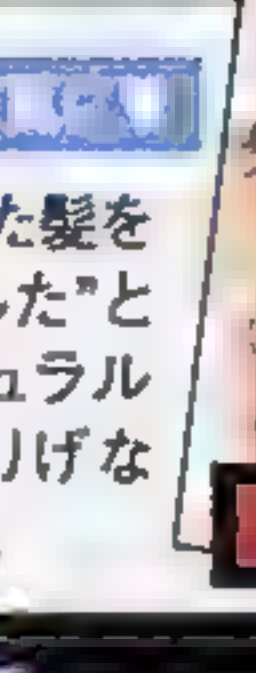
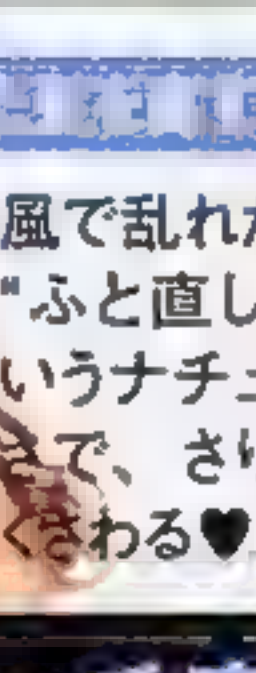
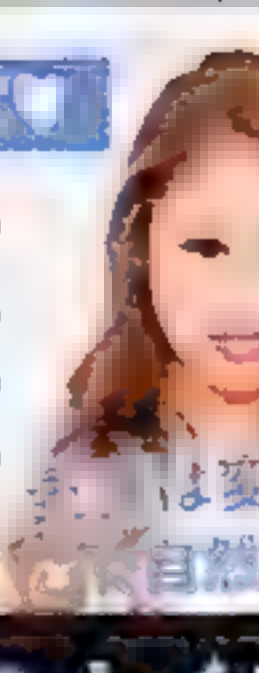
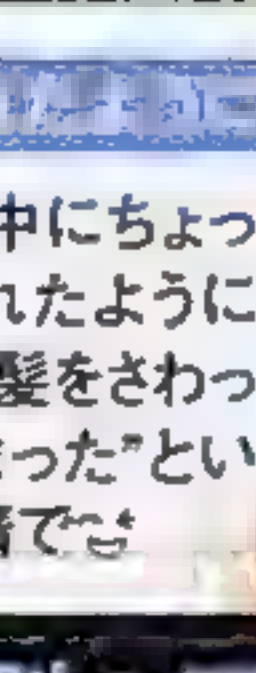
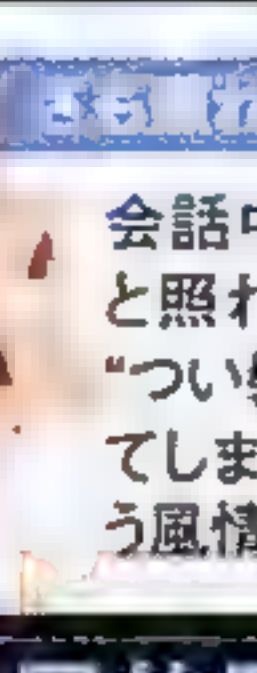
ちょっとまとめたいときの高めなシュシュポニー♡
高めに結んだらトップを引っ張り出してゆるめるよ。"ひとつまみゆるめたら、ひとつまみ分あける"この繰り返しでバランスが取れるから、鏡を見なくてもその場でアレンジ可能★



寝坊をしてもどうにかなる♡移動中に完成するねじり結び♡
巻き髪用ミストなどスタイリング剤をつけた髪を、2つに分けて外向きにくるくるねじり毛先で一本化♡ ロングのコはねじった2本の毛束をクロスさせていって結ぶべしOK!

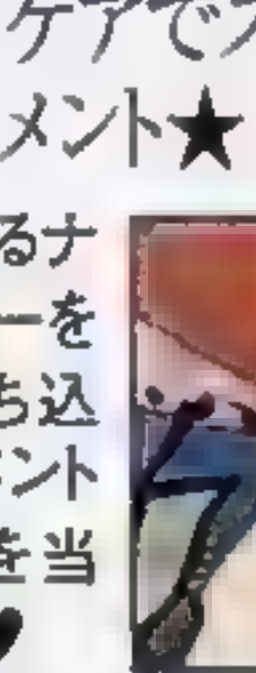
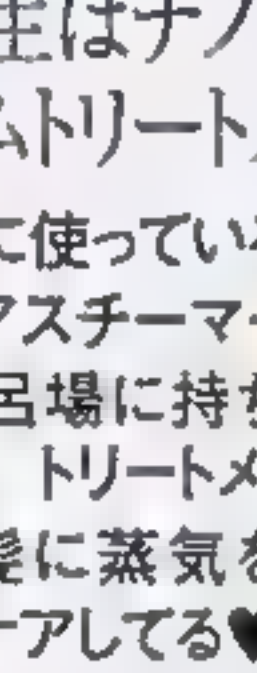
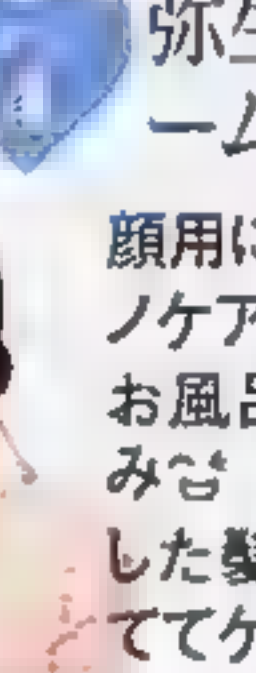
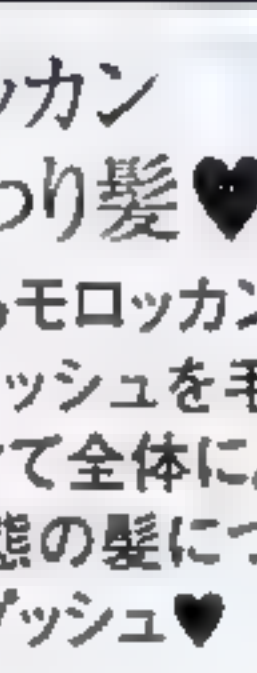
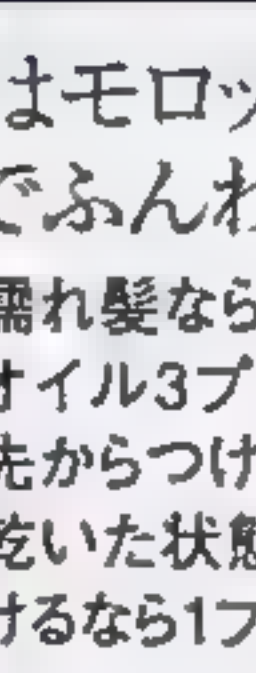
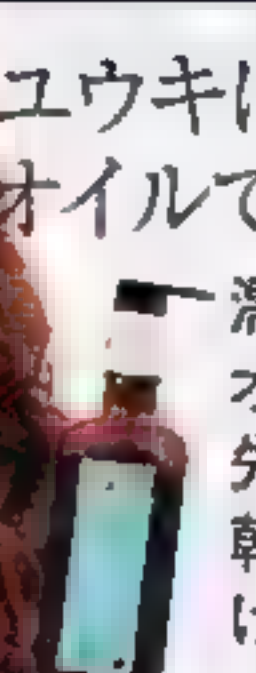
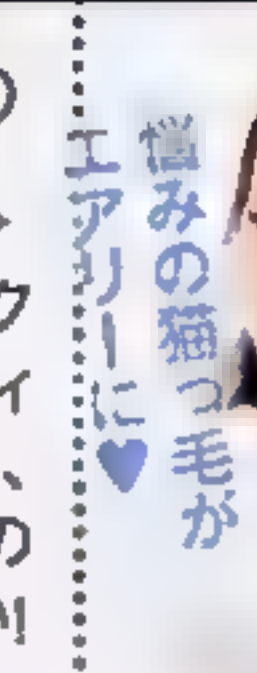
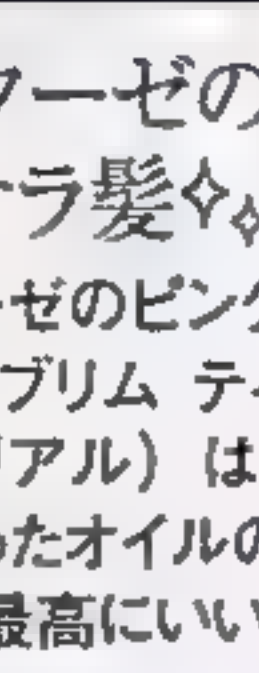
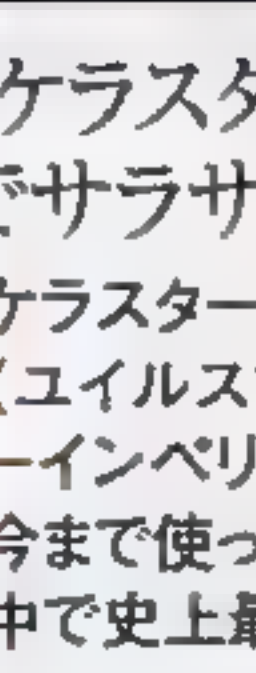
RIRIに学ぶ自然で色っぽい髪のさわり方♡

髪をかき上げる仕草は女性ならではの色っぽ仕草♡
とはいえ一歩間違えばやりすぎな印象に傾くことも...



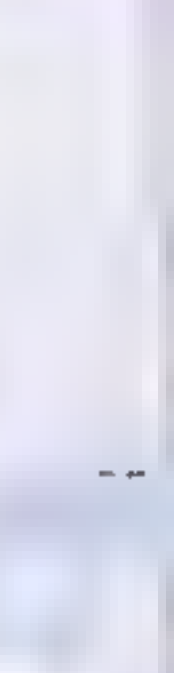
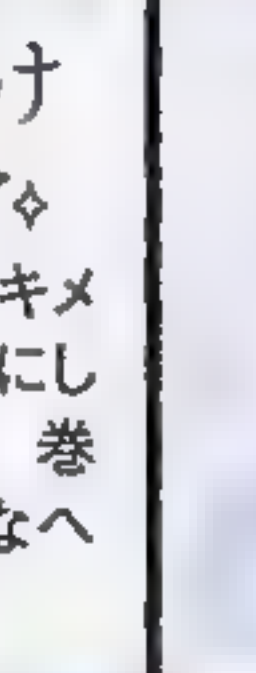
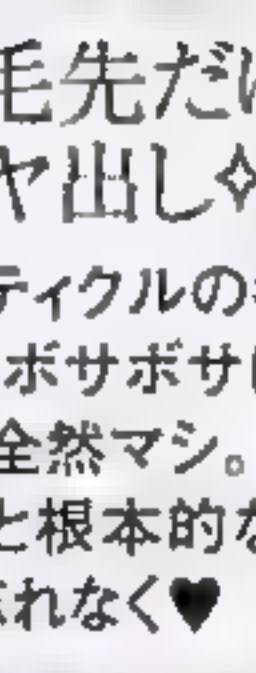
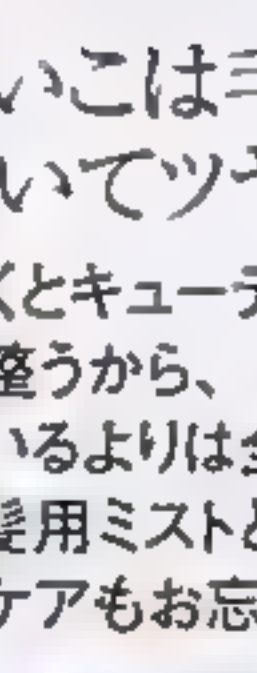
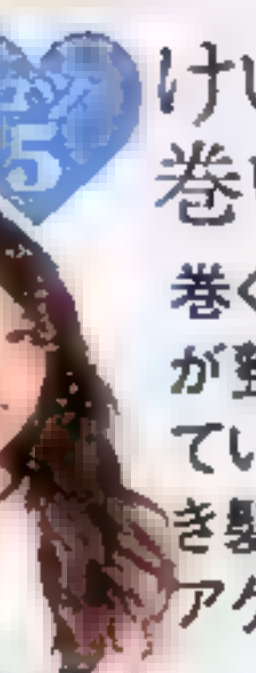
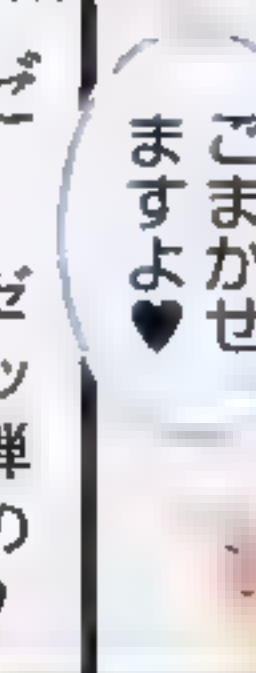
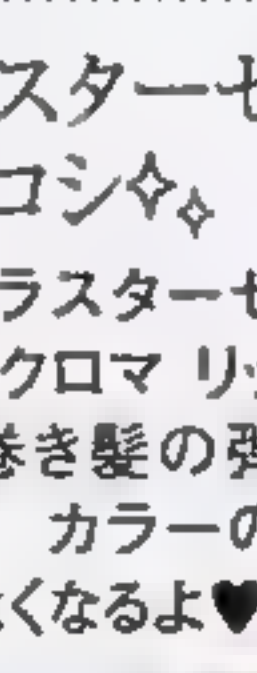
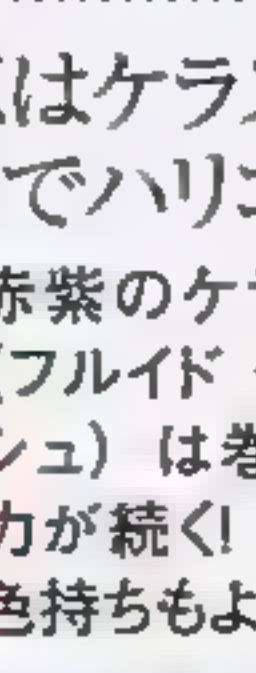
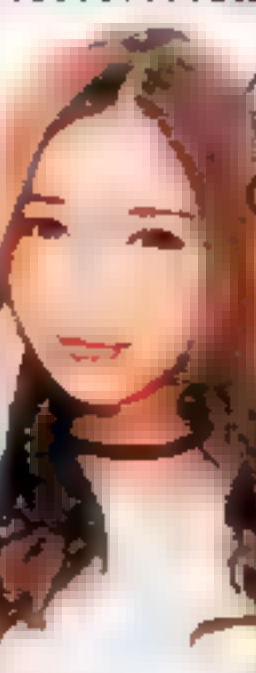
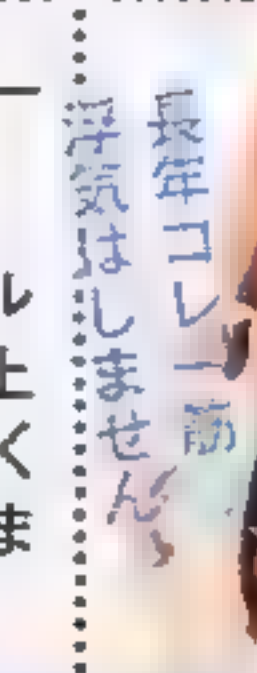
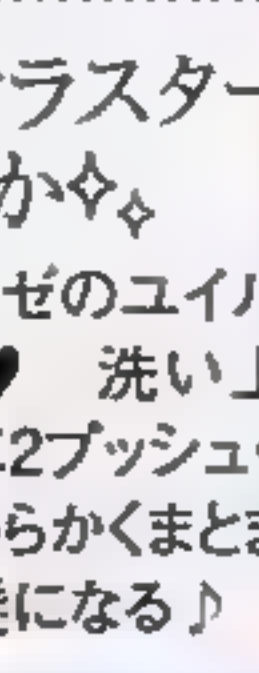
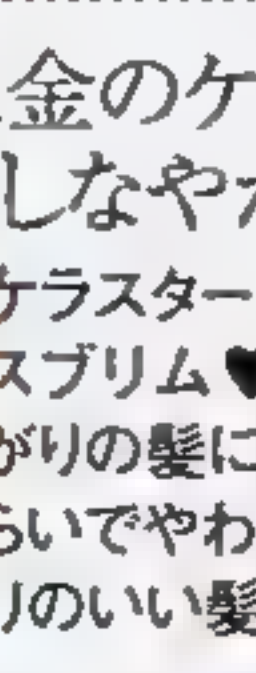
目的別ヘアオイル・マッチ表

支持率の高いヘアオイル4つを愛用者の声と共にご紹介。求める仕上がりの目安にしてね!



あいはケラスターゼのピンクでサラサラ髪♡
ケラスターゼのピンク(ユイルスプリム ティーインベリアル)は、今まで使ったオイルの中で史上最高にいい♡

ユウキはモロッカンオイルでふんわり髪♡
濡れ髪ならモロッカンオイル3プッシュを毛先からつけて全体に。乾いた状態の髪につけるなら1プッシュ♡

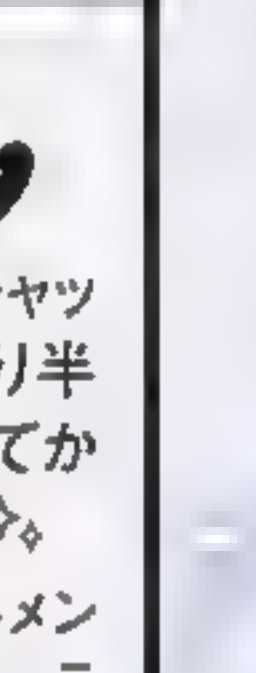
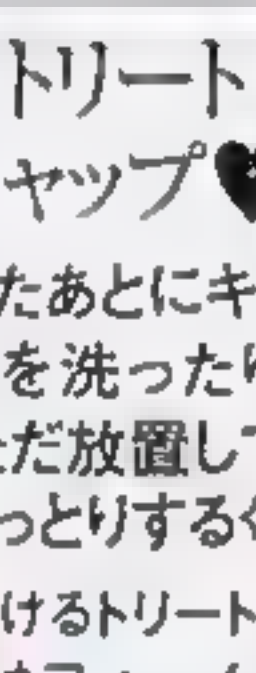
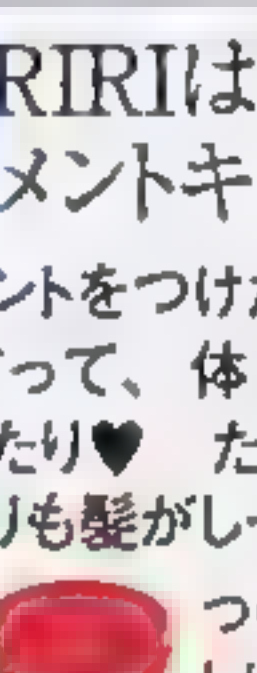
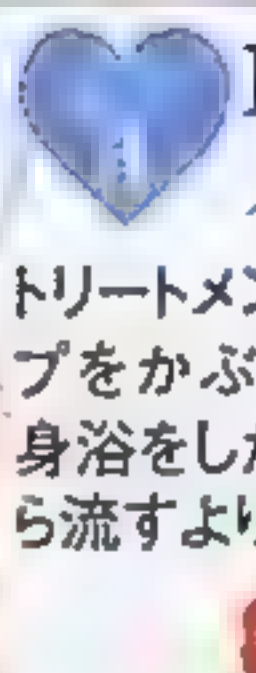
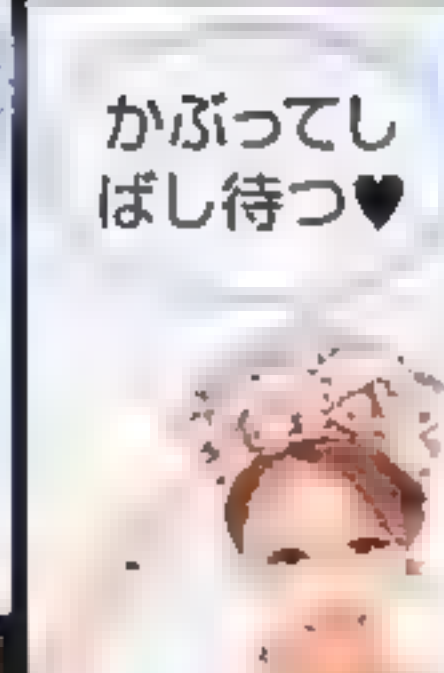


早紀は金のケラスターゼで髪しなやか♡
ケラスターゼのユイルスプリム♡ 洗い上がりの髪に2プッシュくらいでやわらかくまとまりのいい髪になる♡

佳那恵はケラスターゼの赤紫でハリコシ♡
赤紫のケラスターゼ(フルイド クロマリッシュ)は巻き髪の弾力が続く! カラーの色持ちもよくなるよ♡

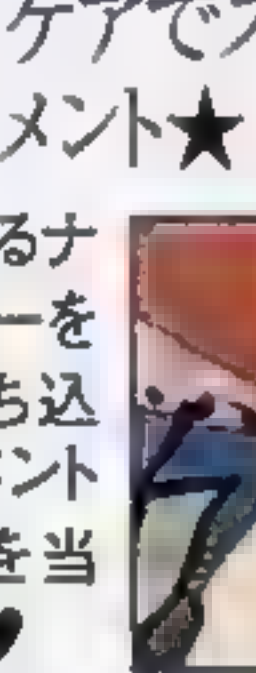
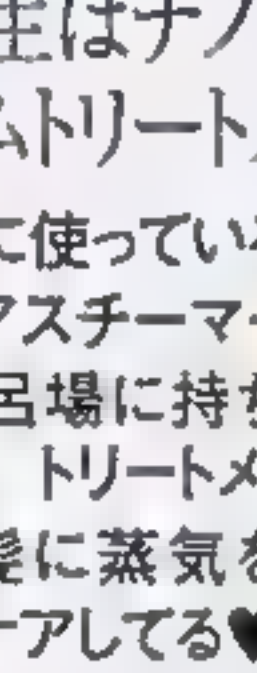
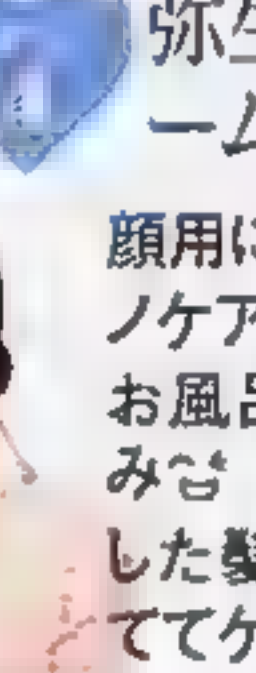
バサバサ地獄からの脱出♡

キューティクルのキメが乱れて髪が水分を失っていくバサ髪。緊急レスキュー法をリサーチ♡



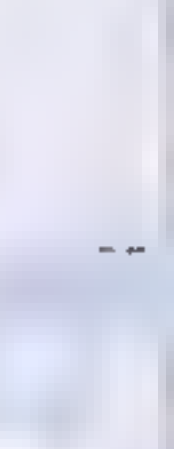
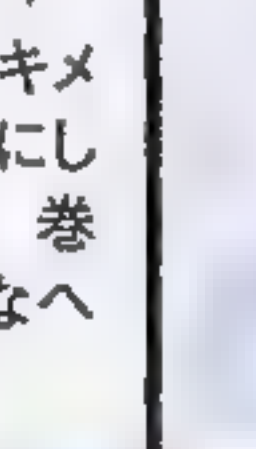
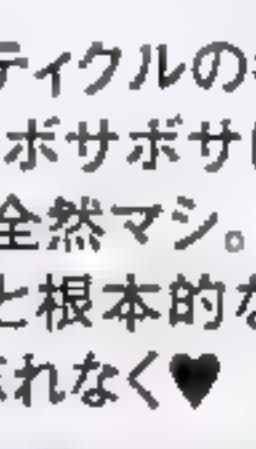
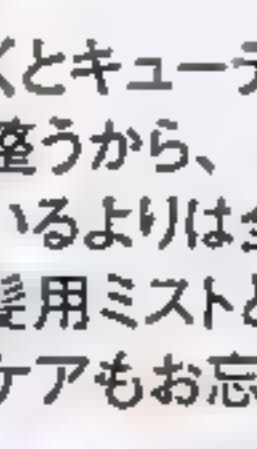
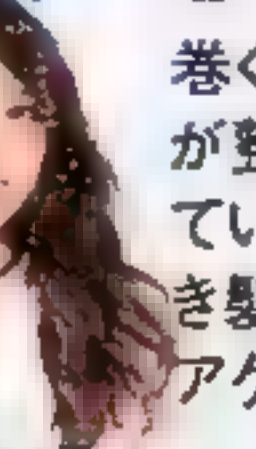
RIRIはトリートメントキャップ♡

トリートメントをつけたあとにキャップをかぶって、体を洗ったり半身浴をしたり♡ ただ放置してから流すよりも髪がしっとりする♡



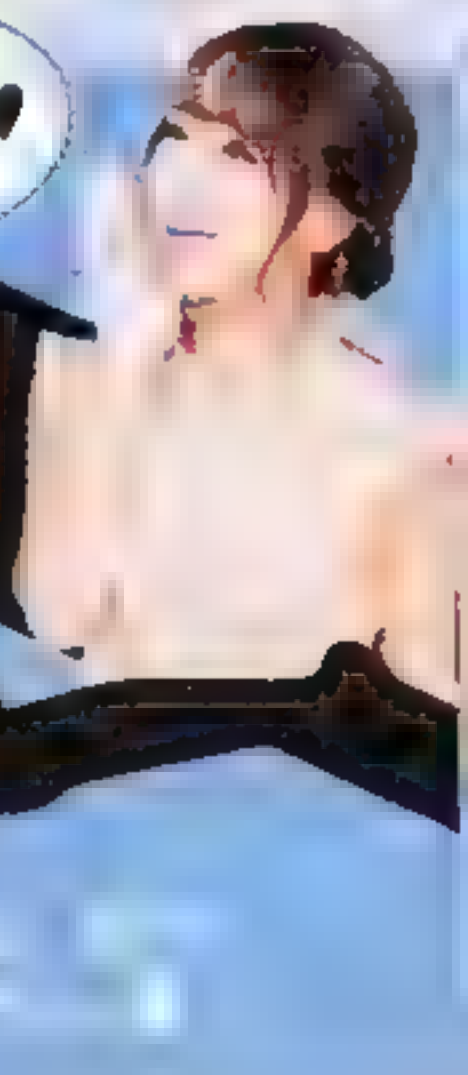
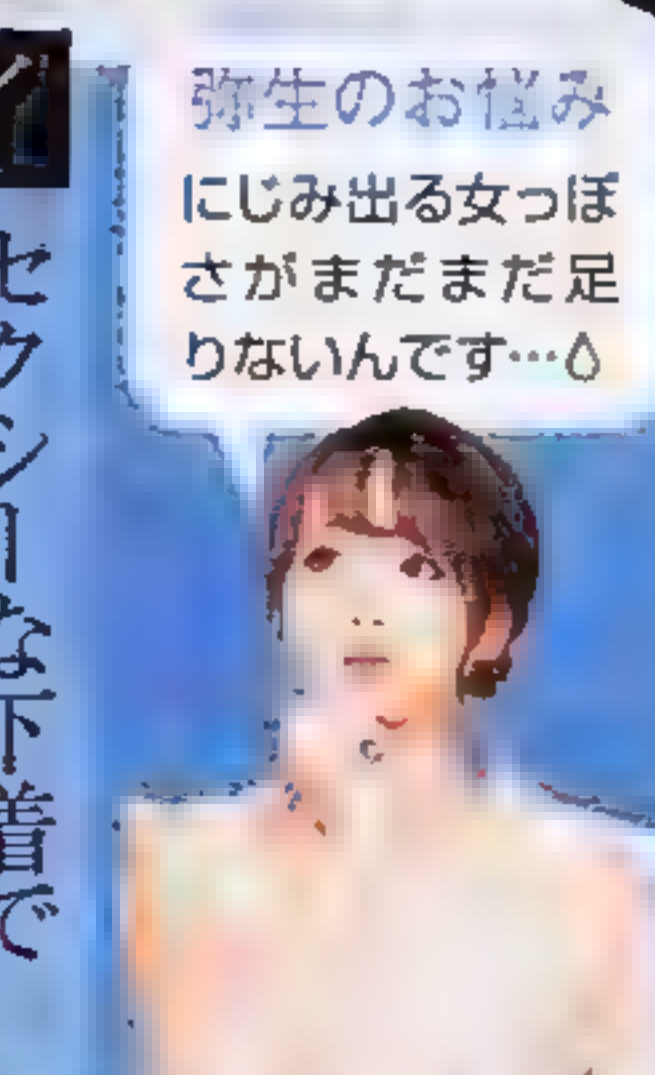
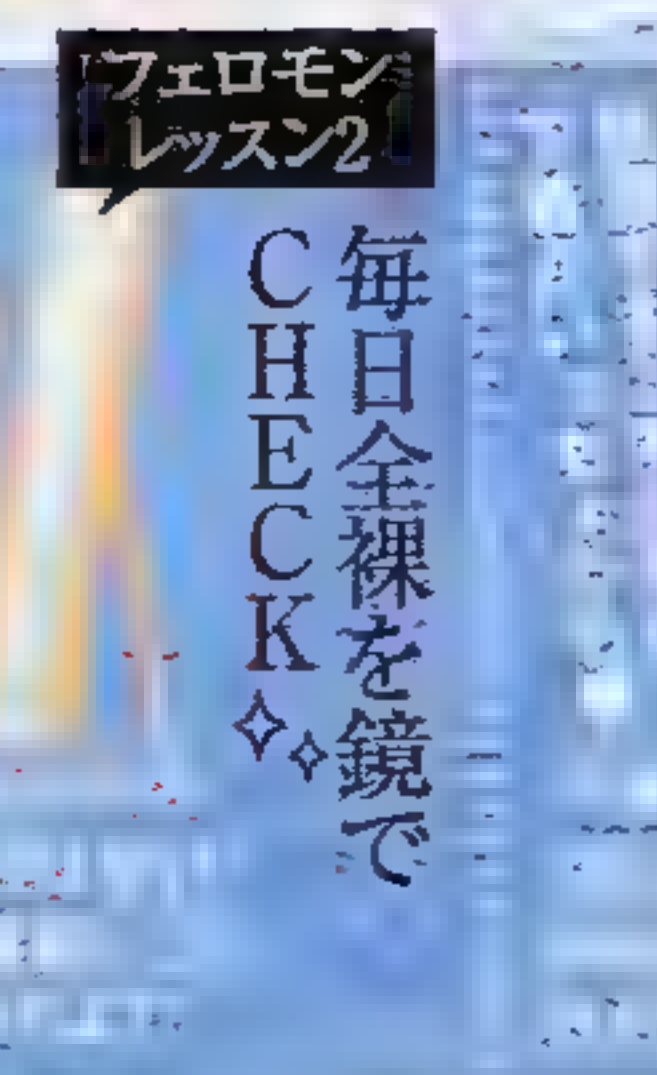
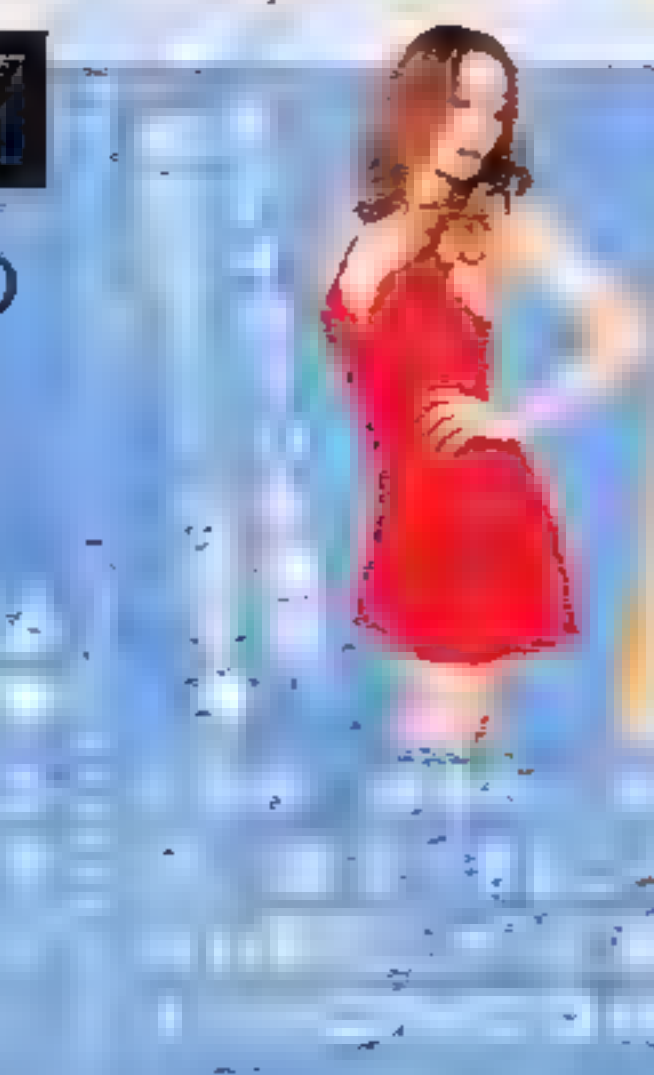
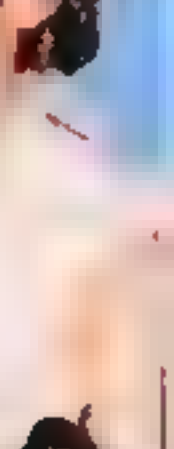
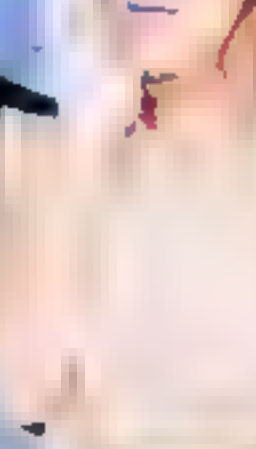
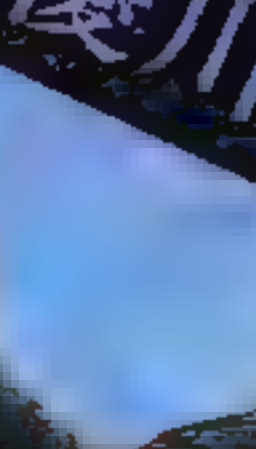
弥生はナノケアでスチームトリートメント★

願用に使っているナノケアスチームをお風呂場に持ち込み♡ トリートメントした髪に蒸気を当ててケアしてる♡



けいこは毛先だけ巻いてツヤ出し♡

巻くとキューティクルのキメが整うから、ボサボサにしているよりは全然マシ。巻き髪用ミストと根本的なヘアケアもお忘れなく♡



RIRIはプチプラ×ブランド物で
余裕のあるこなれ感♡

咲&りえに学ぶ
オトナのピンクコーデ♡

いかつく
ならない♡

お姉さんカジュアルは
ブランド物を日常使いは

全身高額コーデ
だと“いかにも”
って感じになっ
ちゃう♡ プチ
プラな服のとき
は持ち物をお高
めに、高い服を
着るときは小物
で遊んだり♡

¥800,000
¥1,000,000
¥3,900
¥500,000
¥3,000
¥100,000

小物も取り
入れると♡

ピンクを間わない青み系
ピンクなら失敗ナシ♡

世代的に合わない青み系
ピンクの甘さを中和

ジャケット
でハズす♡

真の伝導師(30歳/東京都)
独身子供なし
真優川 咲さん

ピンクは色のインパクトが
強いから、髪をアップにし
てすっきりさせたり、メガネ
でハズしたりどこかに抜け
を作るとバランスがいい♡

真っピンクはNG。カラー
に悩んだら淡いピンクを。
いい生地でシルエットのキ
レイなワンピースなら少々露出
度が高くてサマになる！

身だしなみのゴソ編

見た目にはその人のすべてが表れるからこそ身だしな
みは大切。だらしないとせっかくのおしゃれも台無し！

お姉さん100人にリサーチ！

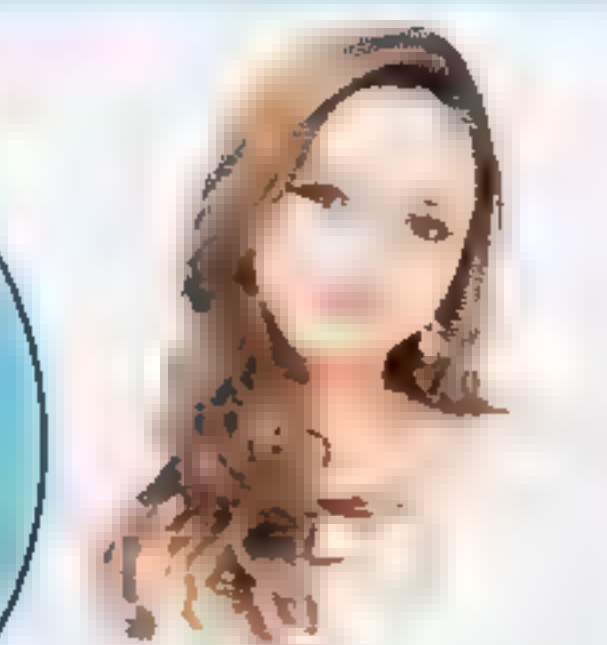
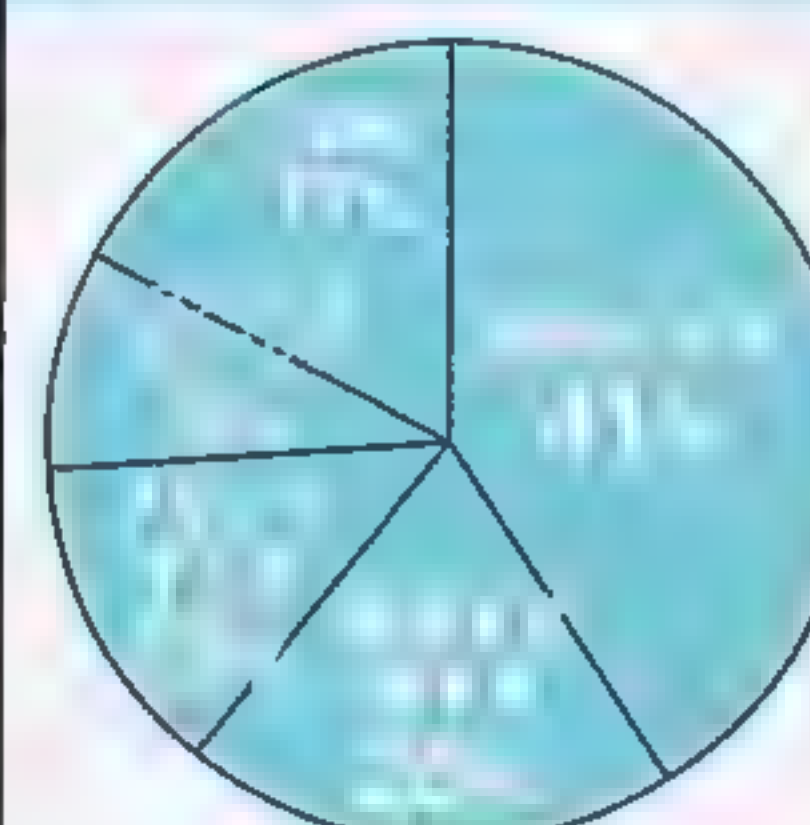
Q コーデで意識することは？

全体のバランスを考えた露出	32%
体のラインがキレイに見える服を選ぶ	18%
スカートなど女性らしい服を選ぶ	16%
TPOを考慮したエレガントさ	10%
服にくたびれ感がないかどうか	8%
その他	16%

ナルホド納得な回
答が目押し。「そ
の他」の中には、「自
分らしい派手さと、
年相応との調和を
目指す」という意識
の高い回答が



Q 品がないと感じる服装は？



TOKYO NADESHIKO
ブローガー(36歳/東京都)
バツイチ既婚・妊娠10ヵ月
MERIさん

肌は出せばいいって
もんじゃないのが姉世
代の色っぽさ。露出には
計算が必要♡ ショッ
パーをサブバッグ代わ
りするのも要注意♡

足元美人・早紀は靴を脱いだら
即お手入れが日課♡

1 キッチンペーパーで
靴の表面を拭く。こ
れでホコリと汚れが取れるよ！

2 濡れたキッチンペーパーで
靴の裏面を拭く。こ
れでホコリと汚れが取れるよ！

3 靴の中に湿気が残った状態でし
まうとニオイや革が傷む原因に。自
然乾燥させてから靴箱にしまう♡

あいはバッグの中身は
縦入れでスッキリ♡

ガサゴソ
探さない♡

スマートに物が
出せるし
ごちゃごちゃし
ない♡

バッグって視線よ
りも低いところに
置くから、周りの
人から中身がよく
見えちゃう♡
縦入れすれば見
た目にもキレイだ
し機能的だよ♡

ちなみに
フェロモン師匠の
色気と下品の瀬戸際
露出はコレ！！

露出は2カ所が
限界。これで
肩や腕が出て
いると出しすぎ
♡ スカートの
素材もモコモコ
でかわいいから
意外とエロく見
えないはず♡

りえ&弥生は出したら隠す！
露出は1カ所の法則♡

足首も
見せない♡

デコルテは出さない♡

ボトムは
パンツ♡

肌見せのバランス
は難しいから、肩
やデコルテを出す
なら脚は出さない
♡ “露出は1カ所”
ルールでコーデを
組むようにする♡

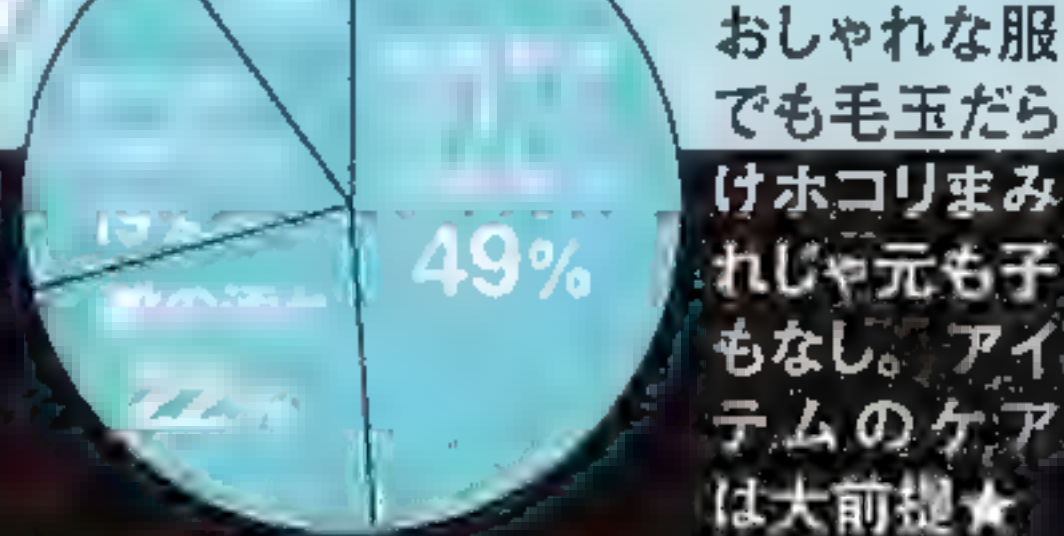


昔より強い自分になれ
武装のための鎧

毛玉とホコリ問題！！

意外と電池が切れやすい毛玉取り器。万が
一に備えて取れると評判の毛玉取り法を検証！

だらしないを感じる
身なりは？

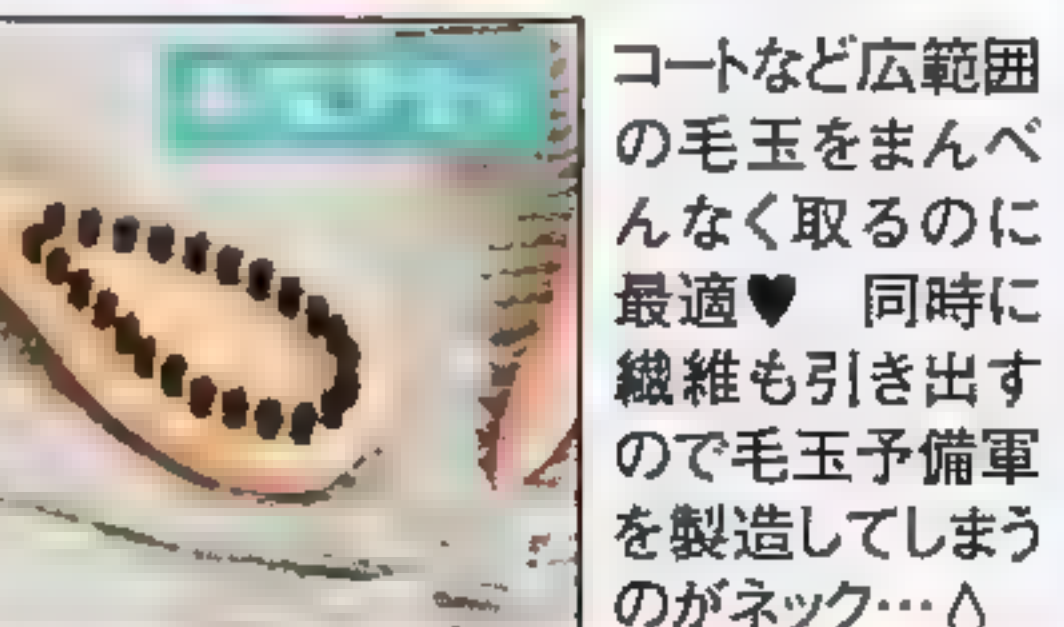


ザラザラした面
で表面をこすると
毛玉がごっそり
取れる！ ニット
よりも靴下や布
類の毛玉取りにオ
ススメだよ♡

ニット類の大き
な毛玉にはハサ
ミが一番。生地
を傷める心配も
ないよ♡。ただ
しそれ以外の小
さな毛玉には圧
倒的に不向き♡



コートやニットの
毛玉が面白いよ
うに取れて超ビ
ックリ♡。調子
に乗ってソリソ
リしていると穴
が開くのでそこ
だけ要注意！



コートなど広範
囲の毛玉をまん
べんに取るのに
最適♡。同時に
繊維も引き出す
ので毛玉専用
を製造してしま
うのがネック…♡

適材適所！ 基本のホコリ取りをおさらい♡



私はコロコロシ
ート派！！

布を選ばずホコリが
取れて、フェルト
素材の帽子や布製
のバッグに威力を
発揮♡。問題は、
服全体となると
結構な手間がか
かること♡

仕草ひとつで女が上がる
これを試さない手はない♡

色っぽ
女っぽ

美人の極意は慌てず急がずゆっくりと♡

仕草のゴツ編

仕草も含めた印象で美しさはつくられる♡ たおやかな女らしさが今すぐ身につく方法、レクチャーします!!

お姉さん100人にリサーチ!

Q 女らしくあるために意識していること

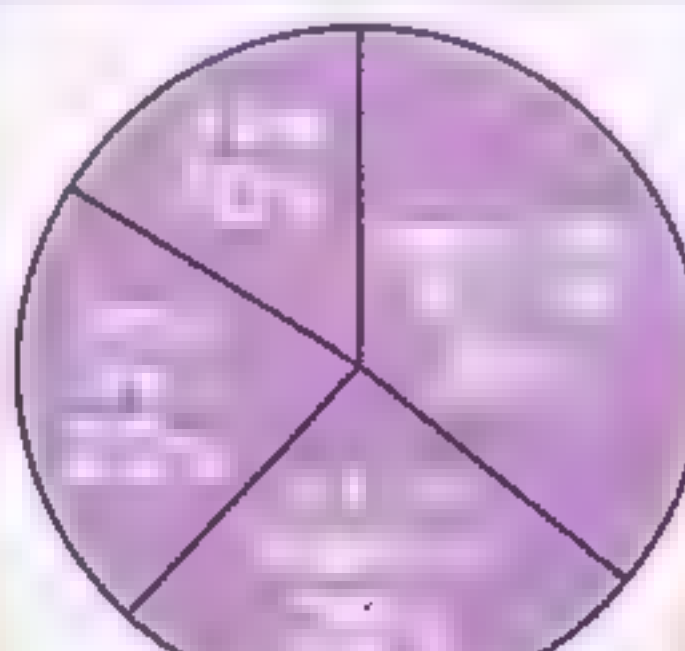
穏やかな口調や言葉遣いなど話し方.....39%
ゆっくり丁寧な仕草.....28%
ものごしのやわらかさ.....22%
その他.....11%



美容ブローガー
(30歳/大阪府)
独身・子供なし
久保七瀬さん

「言葉遣いの改善」はお姉さん世代のこれからの大きな課題。「ゆっくり丁寧な仕草」は、心と時間に余裕を持つことで近づけそう♡

Q 品がないと感じる行動や仕草は?



レジャー休業中
(30歳/東京都)
既婚・娘1人
神子島みかさん

「その他」には「トイレトペーパーをカラカラ引く音を響かせる」という声も♡「マナーや常識がない」には食事作法も含まれるよ♡

りえが実践するキレイな人の笑い方3パターン♡

3 笑い声より動きで表現 美人な爆笑を実践♡



爆笑するときはお腹を抱えて前後に体を振る大きな笑い方を実践中★ 大声で笑わなくても楽しい気持ち伝わるよ♡

2 笑顔を作るときには「イー」の口を実践♡



本で読んだ「ペルシーな笑顔の作り方」を実践中★ 声を出さずに「イー」というだけ。目元をシワシワにしないでちゃんと笑顔♡

1 真顔=微笑みを実践 いつも口角は上向き♡



うつすら微笑んだ状態を「真顔」にしたくて実践中★ 気を抜いてるときの自分の顔があんなりだったから気をつけるようになったの♡

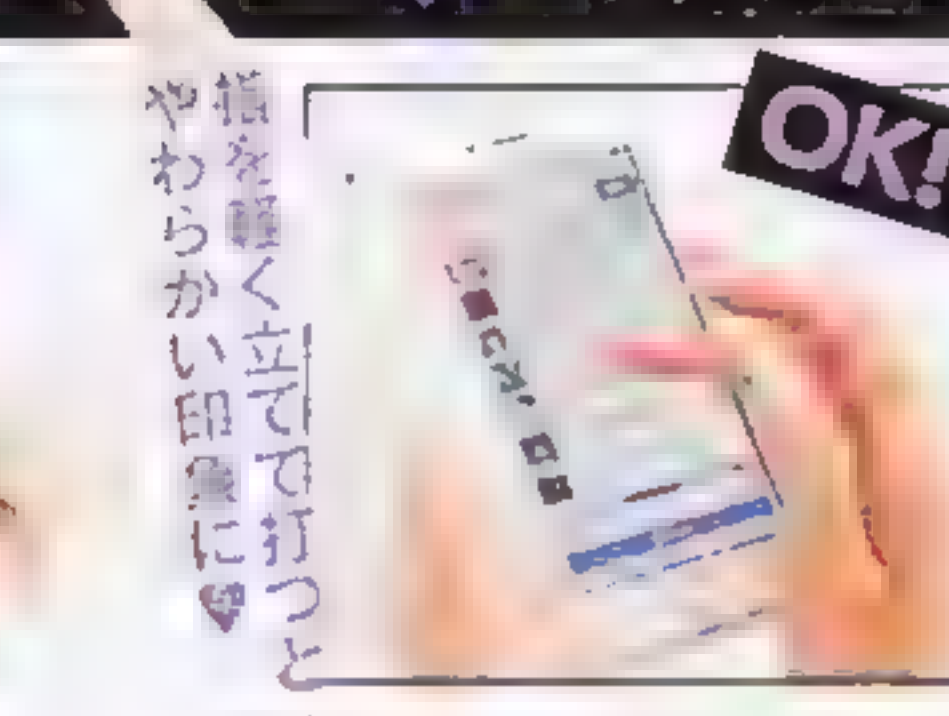


本来の真顔は、気が抜けてしまう♡

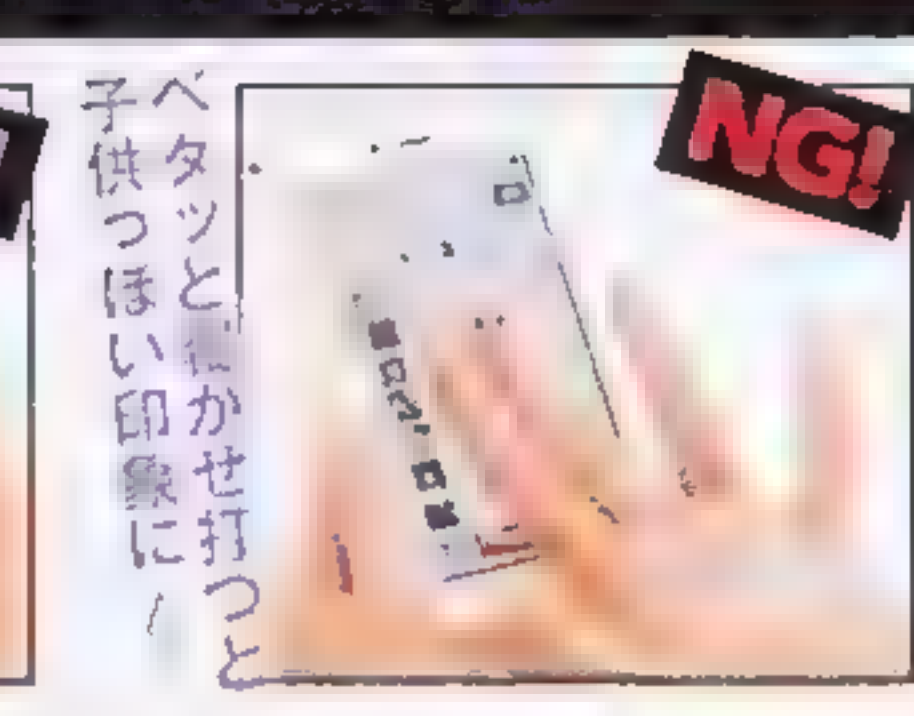
かなえはネイルが引き立つ指立てスマホ打ち♡



丁寧に見える♡



片手打ちや爪をカツカツ鳴らす打ち方ってザツに見える...。手に丸みを持たせながら指先の少し側面で打つと女らしい仕草になるよ♡

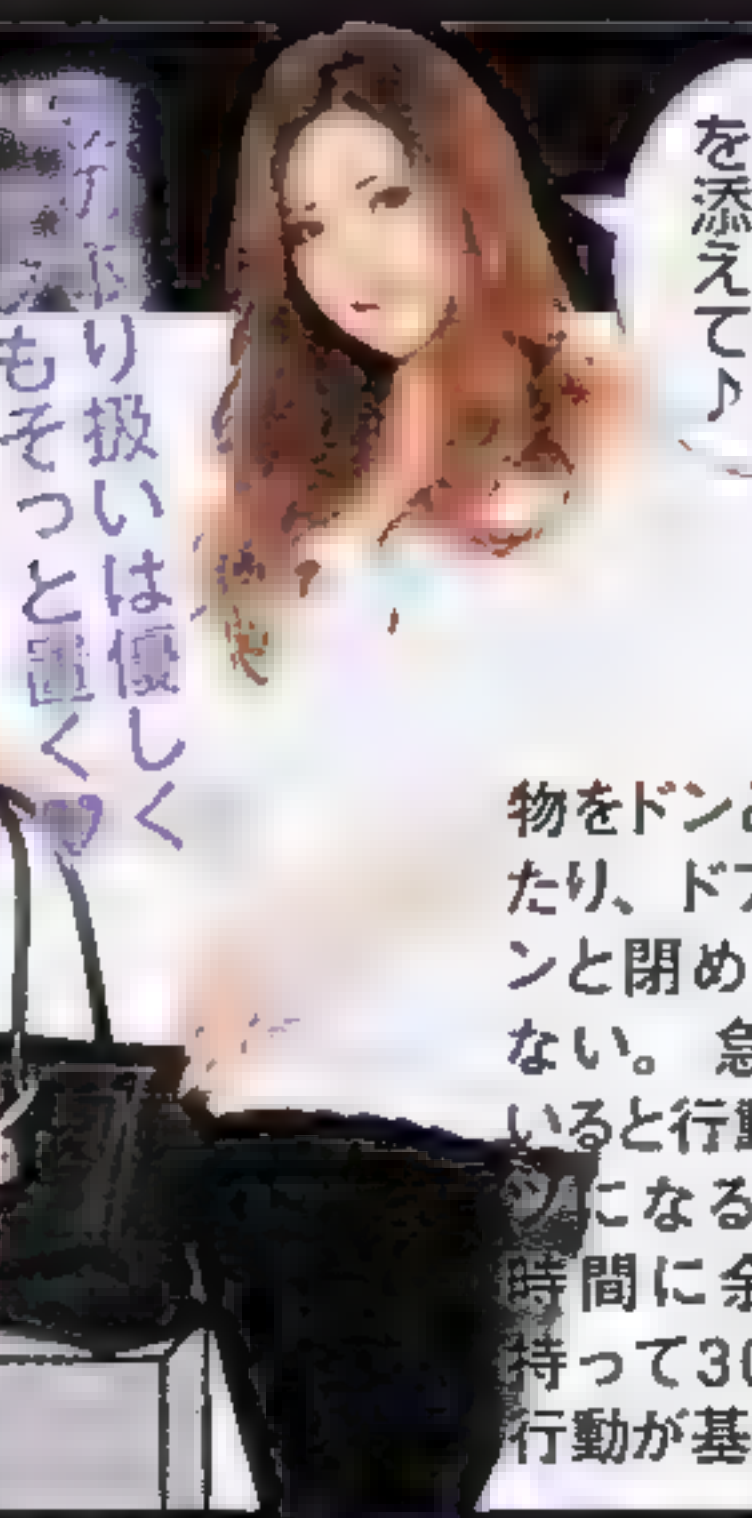


ベタツと指を打つと子供っぽい印象に♡

早紀はあせらずゆっくり動いてやわらかな雰囲気づくり♡



おじぎはゆっくりと♡ 一拍おいて顔を上げる

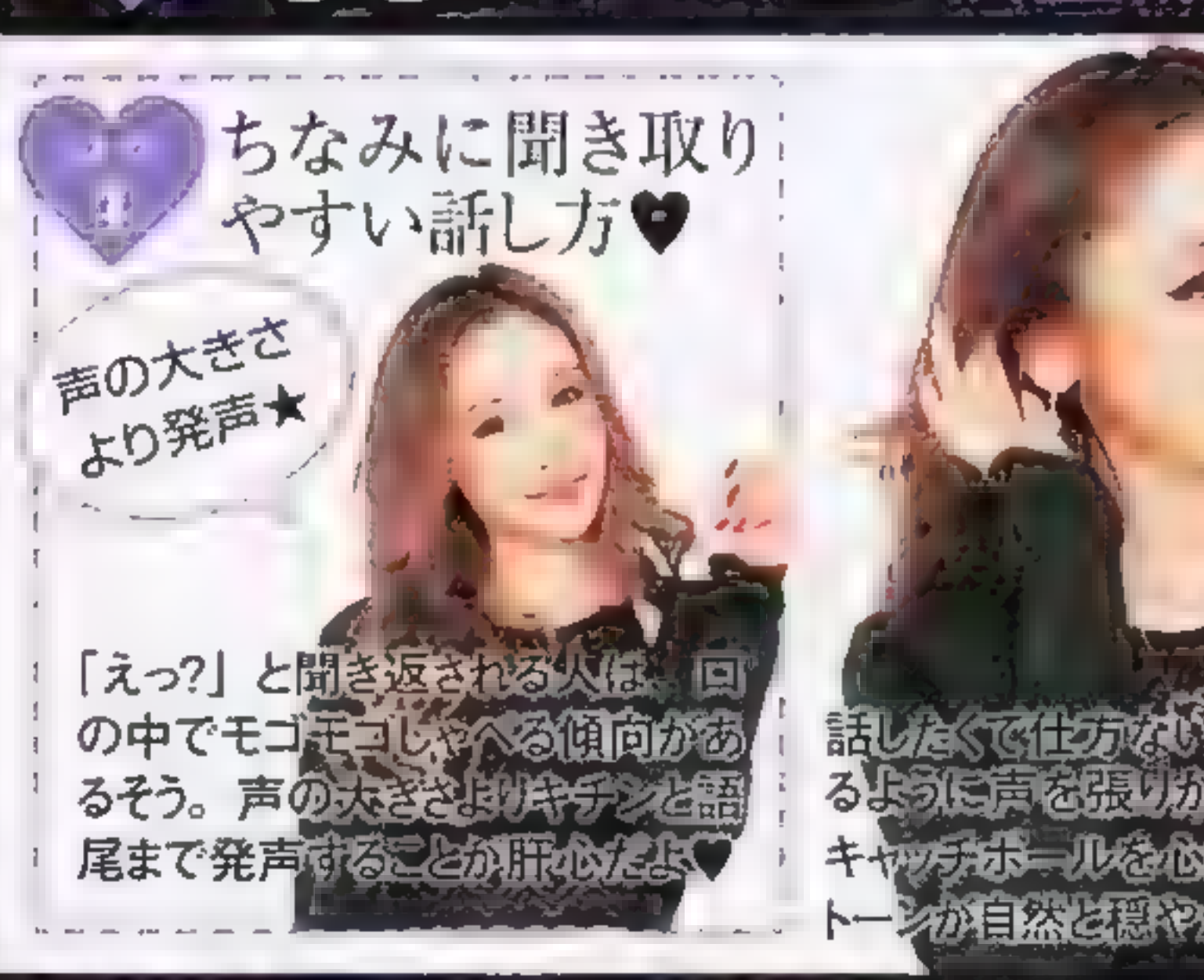


スツと片手を添えて♡

NG! 腰を落として大股で歩くのは、歩幅は肩幅より狭く、室内はゆっくり歩く、外ではテンポよく歩く

NG! 落着いた印象に♡ はじめましての挨拶はゆっくりとおじぎをすることで好印象に♡ ただベコッと会釈するのはザツな印象を与えるから避けたい♡

咲が心掛けてる耳に心地よい声のトーン調整術♡



聞き上手になろう♡

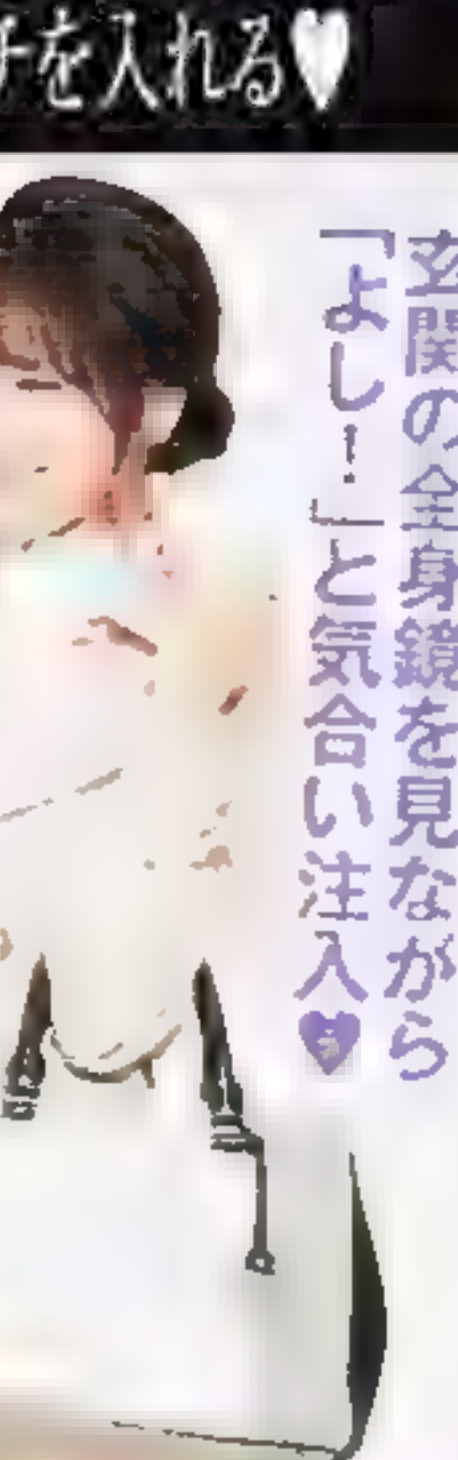


「聞いて聞いて!」自分の話ばかり♡

NG! 声をちゃんと聞き取りやすい話し方♡ 声の大きさをより発声★ 「えっ?」と聞き返される人は、回の中でモゴモゴとやる傾向があるそう。声の大きさを抑え、話の尾まで発声することが肝心だよ♡

NG! 話をちゃんと聞き取りやすい話し方♡ 話をちゃんと聞き取りやすい話し方♡ 話をちゃんと聞き取りやすい話し方♡

弥生は外出直前の玄関前儀式でいい女スイッチを入れる♡



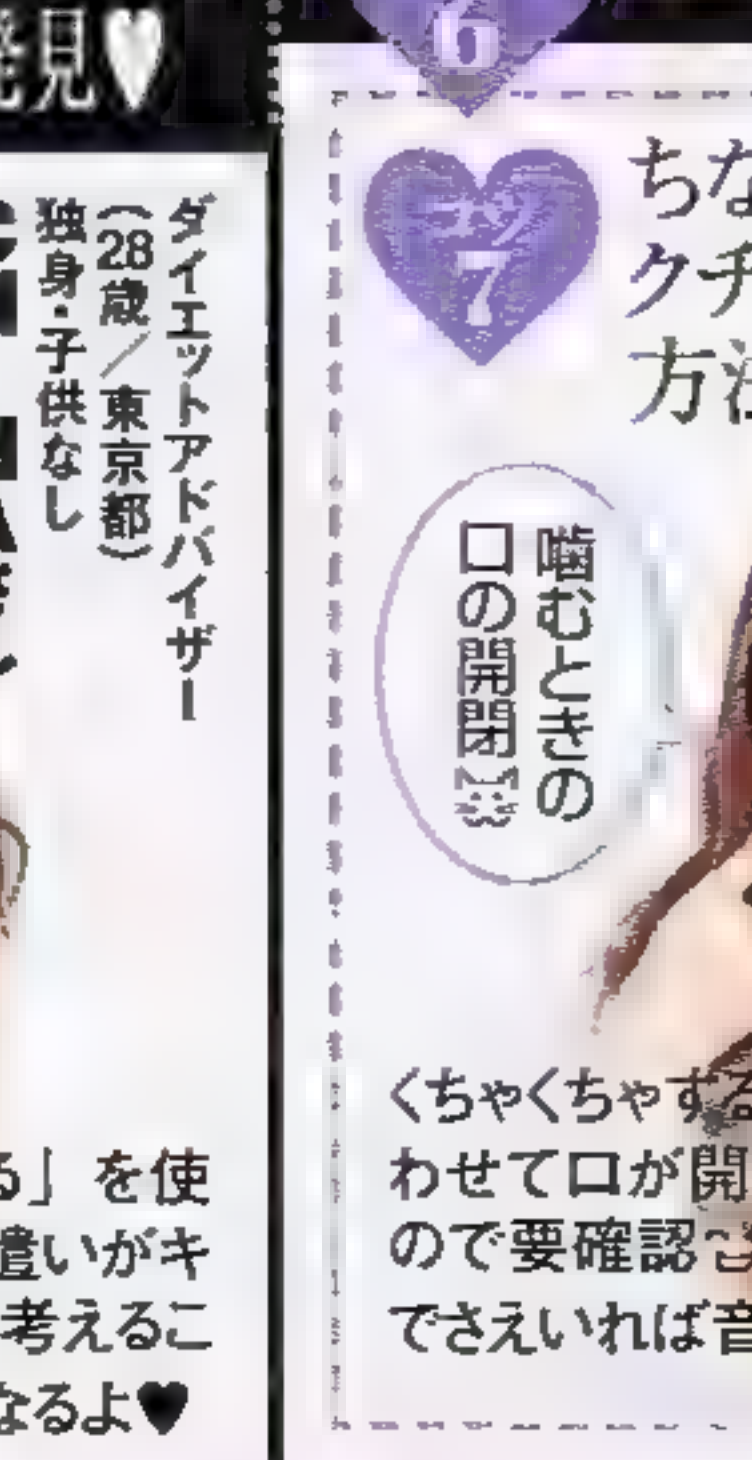
行ってきます♡

コッ8 CHIIHAは言葉遣いが劇的にキレイになるルールを発見♡



「ちよー」「マジ」「ウケる」を使わないとそれだけで言葉遣いがキレイに♡ 別な言い方を考えることで口調も自然と丁寧になるよ♡

ユウキはくちゃくちやもモグモグも防げるおちょぼ口食べを実践中♡



一口はここのくらい♡

ちなみに自分がクチャラーか知る方法はコレ♡

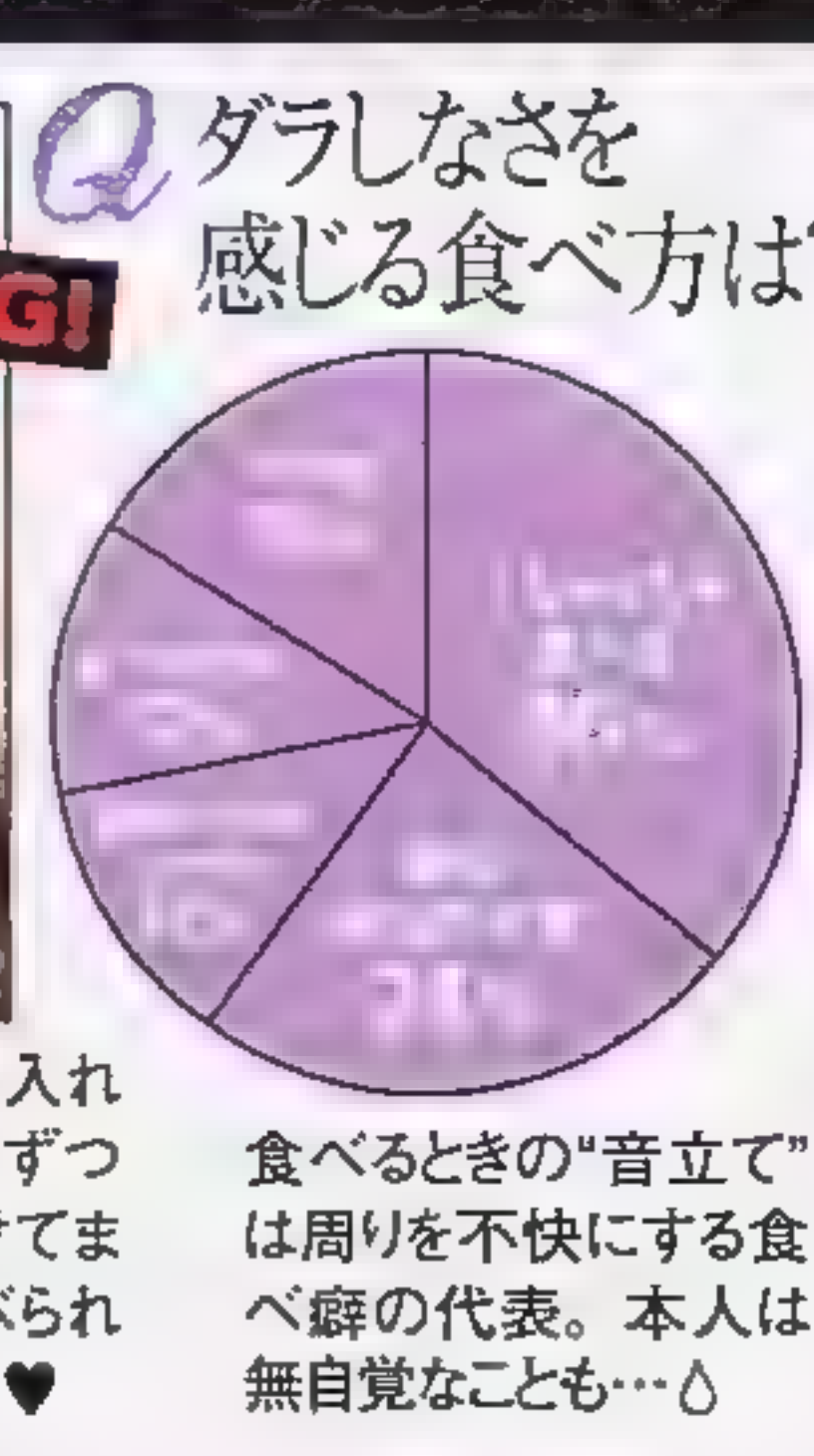


くちゃくちやする人は噛む動きに合わせて口が開閉するのが特徴なので要確認♡ 口を閉じて噛んでさえいれば音立ては防げるよ♡

Q デラしなさをを感じる食べ方は?



食するときの「音立て」は周りを不快にする食べ癖の代表。本人は無自覚なことも♡



ジンはなかった！ ふくほどに美肌！！

よる“本気の植物療法”が、
ミセラークレンジング水になりました！！

汚れも外敵も、肌トラブルのもとと一緒に取り去る、不思議な水

「こんなクレンジングがあったら」という声を聞き入れて、ヨーロッパ屈指の製薬会社が開発したのがこのプラントシステムのミセラークレンジング水。コットンに含ませて肌をふけば、本当にふくだけで、汚れとともに外的刺激も肌トラブルのもと、同時にふき取ってしまう高機能のクレンジングウォーターです。しかも、汚れと引きかえに、美容液のような深い潤いを与えていくのが何よりの特長。

そこまでの多才な働きを持てたのも、“ミセラー水”という特殊な構造の水だから。ミセルの内側は油分と、ミセルの外側は水となじむ性質を持つので、浮きあがった汚れを吸着して包みこみ、その中に閉じこめるため、汚れが肌に戻ることはありません。だから保湿成分で肌を深く潤す優れた効果も備えることができたのです。

ふくほどに浄められ、ふくほどに潤う水

このミセラークレンジング水が3タイプあるのは、肌トラブル別に選べるしくみになっているから。紫外線や大気汚染によるダメージの原因にも働きかける上に、肌それぞれのトラブルのもとと一緒にふき取りながら、それぞれの肌に必要な保湿成分で肌を潤していきます。だからふくほどにダメージのない肌へと浄められ、ふくほどに輝きのある肌へと導かれていくのです。

赤いキャップは敏感や赤みに傾く肌へ。白いキャップは毛穴やテカリが気になる肌へ。そして青いキャップは、エイジングが気になる超乾燥肌へ。ふくほどに美肌になるのは3タイプ共通です。

フランスの製薬会社だから叶った処方。 こだわりのフィトセラピー

植物療法研究のリーダーとして、これまでも数々の発見を成し遂げてきたアルコファーマ社が、“あくまで安全に、あくまで効果のあるスキンケアを”と考えて開発したのが、プラントシステム。このミセラークレンジング水開発においても、革新的な抽出テクニックで、植物の持つ神秘的な効果を引き出すことに成功しました。また、外敵から肌を守り、本来のチカラを一気に目覚めさせる独自の植物カクテル成分を配合。成分や品質を厳しくチェックするオーガニック認証“エコサート”も取得しているのです。

なりたい肌へ、みるみる近づく3in1

ともかくこれ1本で、ひとふきで、メイク落とし→洗顔→化粧水の3ステップが済んでしまう3in1。アツと言う間に潤い補給までが済み、さらに肌に優しい。自分のなりたい肌に日々近づいていく本当に不思議な水なのです。こんなに簡単にこんなにキレイになれるの？ そんな驚きのあるミセラークレンジング水、試した日から手放せなくなります。



les soins Bio
PLANTE
SYSTEM

ROSAKALM

Eau Micellaire
Nettoyante

Cleansing Micellar Water
Micellair Reinigingswater
Agua Micelar Limpiadora
Mizellen Reinigungslotion

PEAUX HYPERSENSIBLES

REDNESS, HYPERSENSITIVITY
RODE VLEKKEN, OVERGEVOELIGHEID
ROJECES, PIELI HIPERSENSIBILA
HAUTROTUNGEN, REIZEN

16.9 FL.OZ (US), 500 ml

PARABEN
SANS PARABÈNE

こんなクレン ミセラー水は

ヨーロッパ屈指の製薬会社に
どこにもないオーガニックな

新しい肌、不安定な肌、赤みに傾く肌へ

プラントシステム ローザカルム ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

敏感肌向けとして初めて開発に成功した 3in1 のミセラークレンジング水。低アレルギー性で肌に優しい処方。目の周りにも使え、メイクと汚れ、ダメージのもとを優しくふき取ります。乾燥や肌のゆらぎによる赤みもおさえて、肌をなめらかに生き生き保ちます。ブッチャーブルーム〈保護成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、ヤグルマギク花水配合〈保湿成分〉。(エコサート認定)

テカリのある肌、毛穴の目立つ肌へ

プラントシステム ビュレテ ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

皮脂と水分のバランスがくずれている肌や毛穴の目立つ肌など、皮脂由来のトラブルに悩む肌に加え、すべての肌に使える 3in1 ミセラークレンジング水。肌に負担をかけずにメイクや汚れ、ダメージのもとをすっきり取り除きます。潤いを与えてなめらかで生き生きした肌に仕上げます。テカリのある肌はこれ 1 本でお手入れを済ませることも可能です。P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉、ピーチ抽出成分〈保湿成分〉、アブリコットウォーター〈整肌成分〉配合。(エコサート認定)

肌あれしやすい超乾燥肌、

エイジングが気になる肌へ

プラントシステム アージェンス ミセラー
500mL ¥2,400 (税別)

超乾燥肌のためにつくられた初めての 3in1 ミセラークレンジング水。充分な潤いを与えながらメイクや汚れ、ダメージのもとをしっかりと取り除きます。肌あれしやすい肌に向けたフィトセラピーと皮膚科学が瞬時に働きかけ、なめらかでハリのあるつややかな肌に仕上げます。エチウムオイル〈保湿成分〉、P.E.S® プラントコンプレックス(オリーブ、シーバックソーン、グリーンティー抽出成分〈保湿成分〉)、マカダミア抽出成分〈なめらか成分〉配合。

お問い合わせ

ツーウェイワールド株式会社

☎ 0800-222-3218

www.plantesystem.jp

※全国の有名バラエティストアにて発売中



ブランド買取専門店
エコリング

CHANEL
LOUIS VUITTON
HERMÈS
Cartier
GUCCI
PRADA
Salvatore Ferragamo
Christian Dior

ROLEX
OMEGA
BVLGARI
TIFFANY & Co.
Van Cleef & Arpels
Ponte Vecchio
COACH
BURBERRY

高く売りたい

そんなあなたへ!

姉ageha読者限定
プレゼント企画

簡単QRでアクセス!!



大人気商品!!

エスティローダー アドバンスナイトリペアSR
コンプレックス30mlを

15名様に抽選でプレゼント!!

ESTÉE LAUDER



見本

全国直営85店舗
海外4カ国展開中
買取専門店

EcoRing

親切 安心 丁寧

営業時間▶11:00~18:30
定休日▶2月8日(水)・15日(水)

出張専用
フリーダイヤル

0120-541-850

姉agehaを見たとお伝えください

東京・神奈川・埼玉・千葉にて17店舗展開中



ヤフオク!
BEST STORE AWARDS
9年連続受賞

メディアでも大注目!
テレビ依拠掲載中!

未来世紀ジパング ガイアの夜明け
たけしのニッポンのミカタ とくダネ!
ワールドビジネスサテライト 私の何がイケないの? ミヤネ屋



Blanc Pur 100で 朝からパックの新習慣♡

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♡

PHOTO_Youki Oneyama [JOPS]

Blanc Pur100って?

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ! お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる♡

2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合♡ うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう♡

3. 顔も手も体にも使える

顔だけでなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♡ ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに♡

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♡ 100秒たった水または、ぬるま湯で流すだけ★

成分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ベンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンブリー 名古屋オフィス
☎052-684-7214

株式会社アンブリー
☎03-3567-8666
<http://www.amply.co.jp/>

安浦利有限公司
☎(02)2558-2269
E-Mail: amply.tw@msa.hinet.net



24時間のうちたったの100秒で
肌コントロール習慣♡

読者参加型Instagram連動企画 第3弾!

riendaの服を使ったコーデ♡


前号で募集した「riendaの服を使ったコーデ」写真の投稿。今回もみなさんのご参加ありがとうございました♡
今回は3名の投稿を発表! インスタのアカウントもチェックしてみてね!



aneageha

————— Please Follow me & Let's join us! —————

JYURIAさん

 jyuria.h.1213



「riendaのショートパンツを主役にモノトーンで大人っぽくまとめました」というJYURIAさん。キャスケット合わせが個性のかつトレンド最先端でオシャレ♡

まりさん

 manmaru30



「今季のものではないけどコート、カーディガン、ブーツが全部rienda」というまりさんは長年のrienda愛用者♪ ショッキングピンクの取り入れ方が女っぽい♡

Akahori Mizukiさん

 xx.miichuke.xx



「フロントインリブニットワンピースはグレーをセレクト。これは会社の行事のときのコーデなので大人しめに」。ひざ下タイツだから先輩や上司ウケも良さそう!

次号のお題は…

あなたの春ネイル写真♡

あなたの自慢のネイル写真を投稿してください! サロンでやったものはもちろん、セルフ、マニキュアだってOK。シンプルなものから派手なデコネイルまでお待ちしています。今回は参加してくれた人の中から5名様にプレゼントが当たるよ! 詳細をよく読んで投稿してね。

プレゼント



編集部から

パナソニックの
おうちでできる
ネイルケア用品を
5名様にプレゼント!

自爪の形を整えたり甘皮処理が簡単。それに加え、なんとジェルオフもできちゃう優れもの。根元が浮いてきたらこれひとつでやさしくオフ。ネイル好きには嬉しいアイテムだよ♡

投稿方法

- 姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー
 - #姉ageha3月号とハッシュタグをつける
 - 非公開アカウントの方は公開に設定
 - デザインがはっきり見えるように写してください
- ※1人何回でも投稿できます

応募条件

- 投稿締め切り
2017年
3月15日(水)23:59
- 投稿写真および自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方
- 当選したプレゼントが届いたら、それを写真に撮って投稿してくれる方

あなたも
姉agehaに載れる
チャンス!

みなさんの参加お待ちしております♡

アラサーお姉さん世代の

コンプレックス

対象年齢

25歳
以上!!

解消BOOK

姉ageha特別編集

主婦の友ヒットシリーズ

定価680円

発売中!!

見た目と心の老化が
止まる本できました

若かったあの頃よりも、
色気のあるメリハリBODYに!

重力に
負けない!!

BBAヤセを防いで理想のBODYを手に入れる!

人生変える
アラサー流

Diet!!

年齢不詳と評判のお姉さんたちの間で
「使い続けたら肌が変った!」と
評判の肌買いアイテムを総ざらい!

神コメランキンカ
美肌お宝

美人がこっそりやってるヒソの美容テクを大暴露♥

〇〇しながら美容術

いつか産みたいお姉さん必見!
妊娠してからじゃなく、妊娠を考えている
今がそのとき! 今やろう♥

産める体づくりの
始め方♥

トゾーンの黒ずみ、ニオイetc...
悩みの解消に役立つといわれる
集めてみました!

男子禁制

美容の報告会

「私以外、私じゃない」から自分と
向き合って、戦ったあの日々。

「コンプレックス解消=自己プロデュース力」

ママになったって、キレイでいたい
気持ちと努力の姿勢は変わらない!

姉mamaの
産後ビューティ集中講座♥

食事に気をつけた! 運動も頑張った!
それでも取れなかった脂肪にはプロの手を借りよう!

お姉さん世代の
BODYメンテ♥

お近くの書店&コンビニでお買い求めください♥

発行/メディアス株式会社 発売/株式会社主婦の友社
©メディアス株式会社 ☎03-6265-8581

YAYOI'S NAIL

Present
8

ビジュを散らした
ミルクチョコネイル♡

チョコカラーの濃厚さにメリハリをつける
キラキラパーツをオン♡ ワインレ
ッドが大人女子のセクシーポイントに♪
¥11,700 ◎90分

専属モデル
(24歳/東京都) 独身・子供なし
根本弥生

LOVE
NAIL
Vol.13

＼ 指先がスイーツに大変身♡ /

チョコっとカワイイ♡ 大人のバレンタインネイル♡

意外と見られてる、チョコレートを手渡す時の指先♡
チョコに気合いを入れるなら、指先もバレンタインを意識
しなくちゃ♡ 思わず食べたくなるチョコネイルをご紹介♪

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Mai Komuro

♡の熱でチョコが溶ける
今だけの個性派アート♡

とんがりネイルの形を活かした♡柄がキ
ュート♡ ホログラムで描いたキスマー
クいっぱいの薬指がアクセントに♡
¥7,980 ◎120分

大理石デザインネイルが
高級スイーツ風に変身♪

甘いチョコテイストもとんがりネイルな
らちょっと辛口に♡ ホイルやメタリッ
クラインが指先に高級感をプラス♡
¥7,980 ◎120分

指先に自信が持てる♡
ラグジュアリーデザイン

スペシャルデートのドレスアップにピッ
タリ♡ ワインレッドのワントーンにパ
ールやリングなどのパーツで飾りつけ♡
¥6,480 ◎60分

女子の定番ツイードを
バレンタイン仕様に♡

ツイード柄×♡のコラボがカワイイ甘め
デザイン♡ 存在感のあるパールをプ
ラスすることで、こなれ感を出して♡
¥6,480 ◎60分

食べちゃいたくなる♡
王道バレンタインネイル

チョコカラーはマットにすることで、本
物っぽくなるよ♡ ラメやホイルをア
クセントにして指先に遊び心をON♡
¥10,500 ◎90分

shop data

☑ Nail&Eyelash Salon Rounge

東京都渋谷区道玄坂 2-10-12
スマビル 7F
☎ 03-3463-3300
www.rounge.jp/

☑ CARRY 渋谷店

東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ 80-3F
☎ 03-5784-9115
shop-carry.com/

☑ Jill&Lovers harajyuku

東京都渋谷区神宮前 4-31-11
コスモ原宿 701
☎ 03-3497-0202
jillandlovers.jp/

※弥生のネイルチップをプレゼント♡ 応募方法はP134へ。ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。

あなたのお店や商品を 姉agehaで紹介しませんか？

全国のコンビニ・書店に

置かれます！

エステやネイルサロン、
セツトサロンなど、
日本全国・美容関連
企業様限定です♡

<“あなたの伝えたいこと”を4つの構成で読者に訴えます>

お店の魅力を余すところなく紹介できます！

お店
紹介

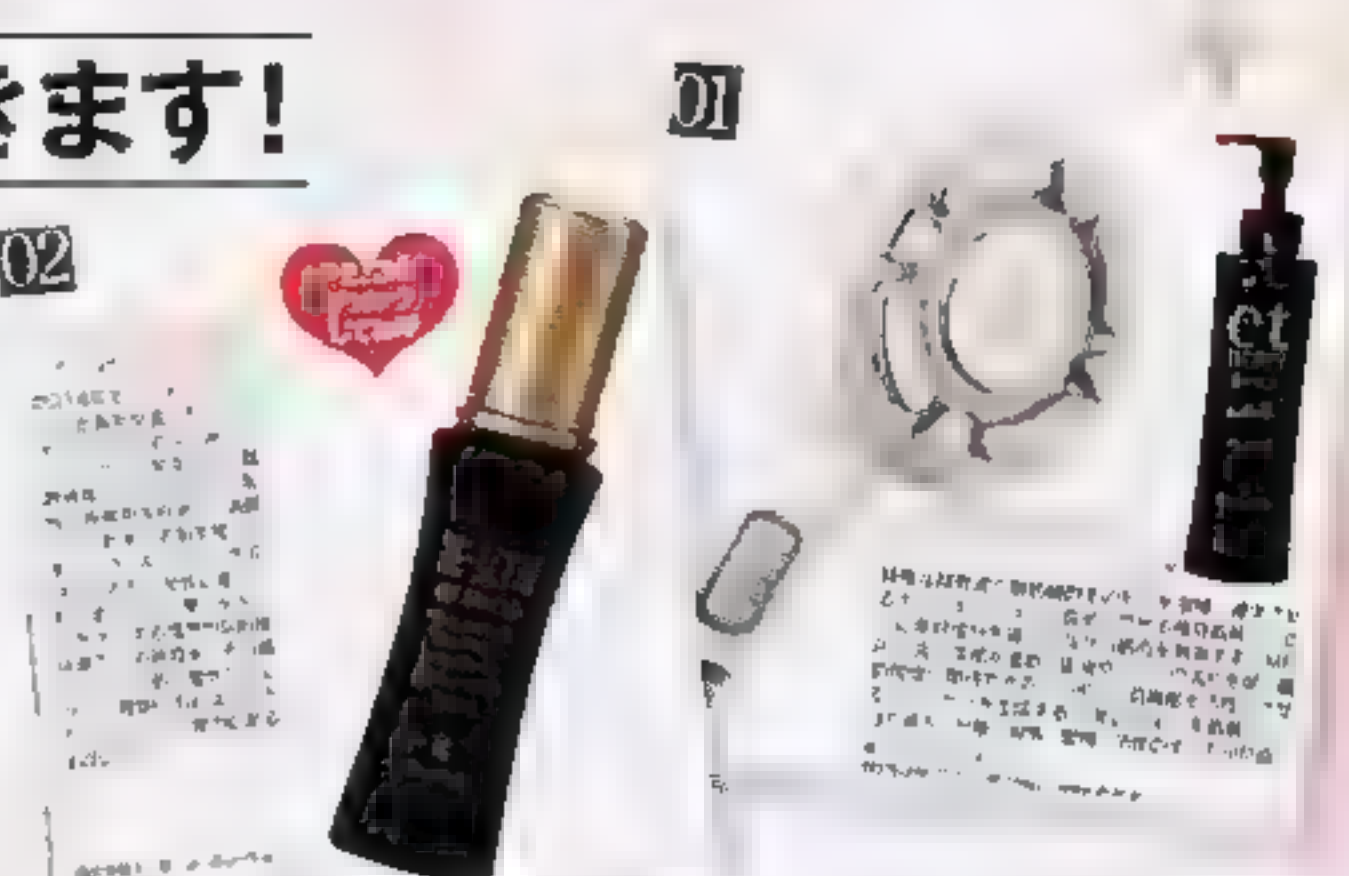
あなたの店舗に取材し、姉ageha読者にその魅力をご紹介。オススメのメニューや店内・施術風景のカット、そして読者への特典等も掲載できます。



商品にフォーカスしたPRができます！

商品
紹介

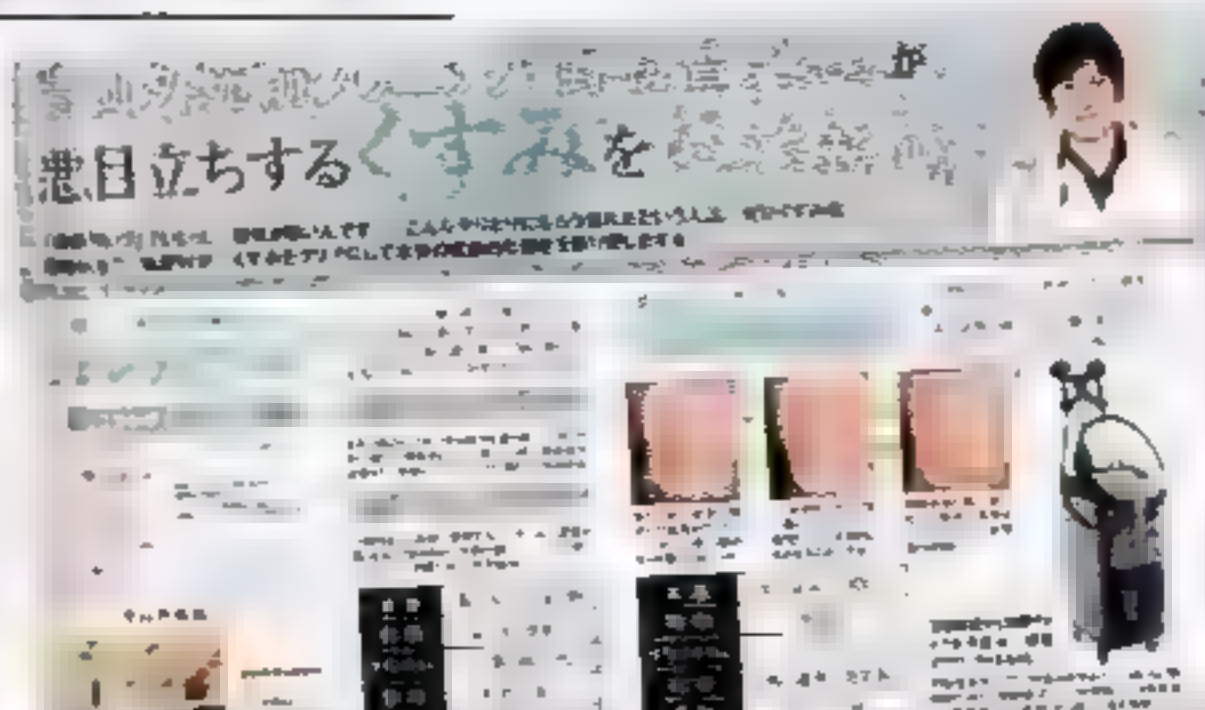
新商品や既に発売して時間の経った商品でもその特徴をしっかりと読者に伝えることで、再度の商品認知と理解を促せます。キャンペーン情報も掲載可！



サービスを提供する人を中心に構成します！

人物
紹介

美容師さんやエステティシャンさんなど、あなたのお店で高い技術を持つ人材に焦点を当てたプロモーションができます。同業他社との差別化に最適！



イベントや催事情報を紹介します！

イベント
紹介

これから開催されるイベントの告知が実施できます。エリア、実施規模、実施期間に関係なく、その企画のセールスポイントを編集部が抽出し、掲載します。



ご興味のある方は下記までお問い合わせください

medias(株) 03-6265-8581 info@mediasjp.com

受付時間：10:00-19:00(月・金)

・掲載料金は掲載スペースに応じて前後致します。
・紹介するサービス及び商品については事前審査をさせていただきます。
・以下の業種は掲載不可となります。
風俗、出会い系サービス、暴力、賭博、その他公序良俗に反するもの



Live Report

2016.12.29~31

国立代々木競技場第一体育館

COUNTDOWN LIVE 2016-2017 ㊦

「Just the beginning -20-」

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール♥ vol.14

姉的 power push artist♥

年末年始といえば我が神・ayuのカウントダウンライブ。
17年もの長い間行われてきたライブのラストを
筋金入りのファンである優花&弥生もレポートしちゃいます★

浜崎 あゆみ

ayumi hamasaki

PROFILE ♥

歌手デビュー以来、「M」「Voyage」など多くのヒット曲を生み出してきた日本を代表する歌姫。歌手活動のほか、メイクやビューティ、ファッションでも影響を与え、多くの女性から支持を集めている。



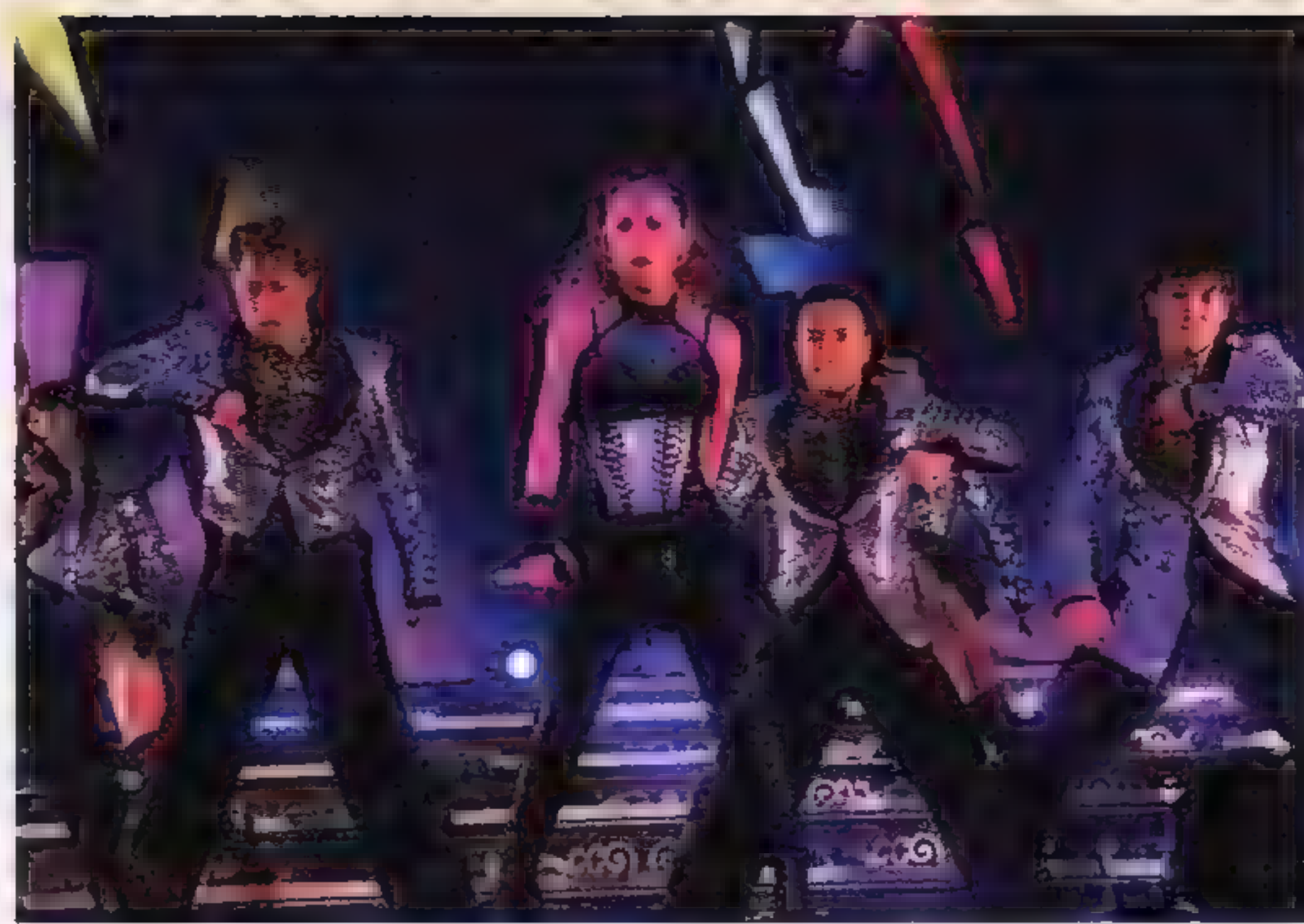
アンコールではライブTシャツ姿で登場し、ダンサーやファンたちと一緒に記念写真★

忘れたくても忘れられない
ayuと過ごすかけがえのない一時

ayuが毎年行っている年末恒例のカウントダウンライブ、ayumi hamasaki COUNTDOWN LIVE 2016-2017 A「Just the beginning -20-」が、2016年12月29日・30日・31日の3日間、国立代々木競技場第一体育館で開催された。1年の締めくくりと新しい年の始まりを記念するプレミアム・ライブとして人気を誇るカウントダウンライブは、今年で17年連続17回目。2000年から開催され、これまでに約48万人を動員し、今回の開催で50万人を突破した。開催地となる国立代々木競技場第一体育館が、2017年から工事に入る為、今回の開催をもって一旦ピリオドを打つことに。

記念すべきラストカウントダウンライブを観るため、会場には多くのファンが足を運び凍えるような外気

に反して会場内は熱気で包まれる。定刻を迎えると『忘れる事も出来る、忘れずにいる事も出来る、けれど忘れられない事がある。夢の世界へようこそ』というayuのナレーションが木霊する。歓声が響き渡る中、センターステージ上空でのフライングパフォーマンスで登場し、ライブで初披露となる1999年のシングル曲「kanariya」からスタート。2016年夏のツアーでも指定ゾーンでのライブ写真撮影可能が大きな話題を呼んだが、今回は本編全てで撮影が可能となり、早速ファンもスマートフォンを掲げayuの艶姿を記録していた。その後も、「Fly high」「UNITE!」、滅多に聴けないデビュー曲「poker face」「Depend on you」など、初期の大ヒット曲を惜しげもなく投入しオーディエンスを盛り上げる。また、約55メートルのロングベールのドレス姿で「M」や冬バラード「No way to say」などを歌い上げれば、会場は静寂に包まれ、誰もがその歌声に聴き惚れていた。カウントダウンは「talkin' 2 myself」で、「Happy New Year……!」とファンとともに新年を祝い、17回目のカウントダウンライブは名曲「Voyage」で幕を閉じた。



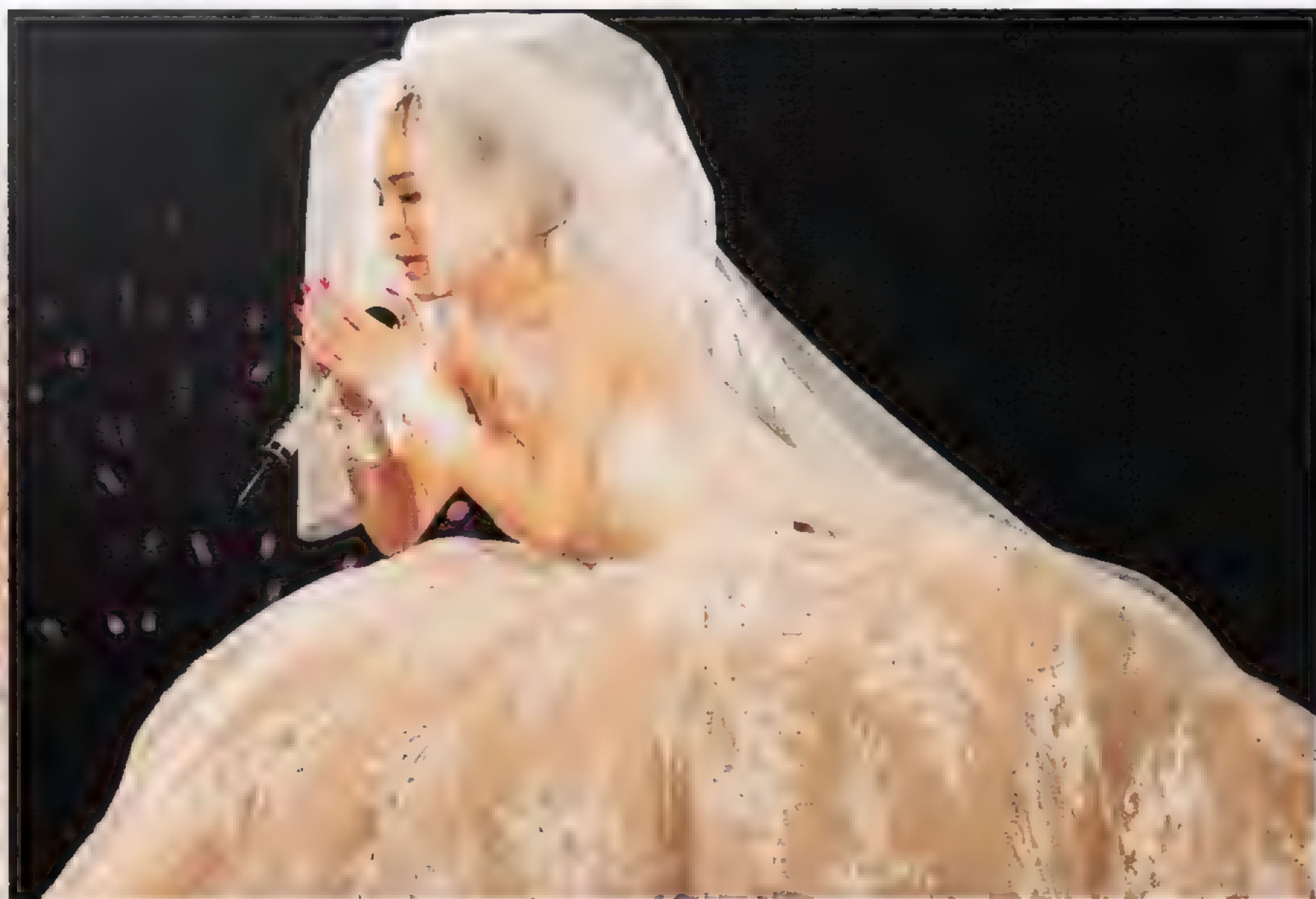
ダンスパルナバーではダンサーたちに引けをとらないキレのあるパフォーマンスを披露。

来年2018年には歌手デビュー20周年を迎えるayu。まっすぐな歌詞や心に響くメロディに励まされ、喜怒哀楽をともにしてきたファンにとっても特別な年。これからどんなライブパフォーマンスを見せてくれるのか、彼女の一挙手一投足、歌やSNSを通して発せられる言葉から目が離せない。

目前に控えた20周年に向けた歩みを止めず歩き続ける

アンコールでは、アリーナ会場ですべてのファンが外周を走り、「Boys & Girls」「evolution」「SURREAL」などを含む12曲に及ぶメドレーを、よりファンに近い場所で歌い上げ、最後は長年ファンに愛される「Who…」を涙ながらに歌い上げ、17年の歴史を感動的に締めくくった。

55mのベールをまとったドレス姿とバラードを歌う美しく悲しい歌声に観客も息をのむ。



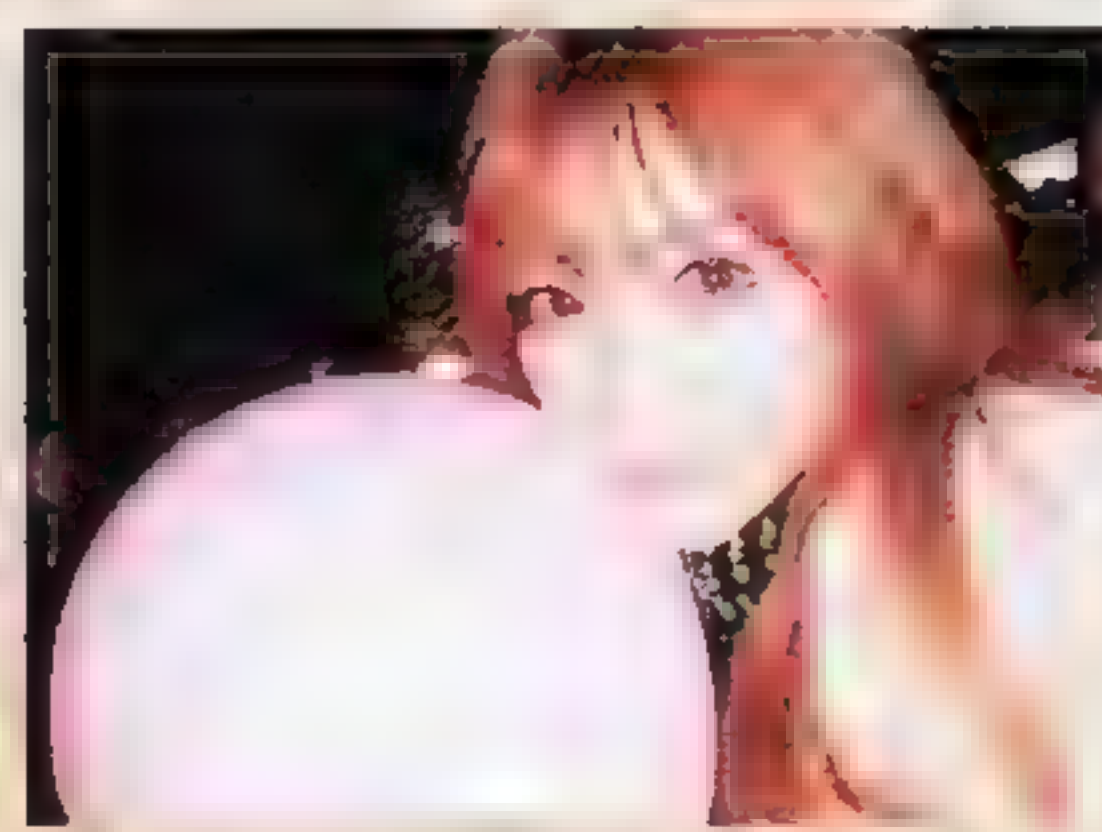
SET LIST

- 01 kanariya
- 02 Last angel
- 03 Fly high
- 04 UNITE!
- 05 poker face ~ ANGEL'S SONG ~ Depend on you ~ Beautiful Fighters ~ STEP you
- 06 M
- 07 appears
- 08 No way to say
- 09 Because of You
- 10 NEVER EVER
- 11 talkin' 2 myself ※ カウントダウン
- 12 Mirrorcle World
- 13 Voyage

Encore

- 14 The Show Must Go On ~ Feel the love ~ You & Me ~ HONEY ~ everywhere nowhere ~ WE WISH ~ independent ~ Trauma ~ Humming 7/4 ~ evolution ~ SURREAL ~ Boys & Girls
- 15 Who...

今回はバタバタして写メが撮れなくて…前回の写メ♥ 年末年始の恒例行事だっただけにやっぱりさみしい…



記憶に残るカウントダウンライブになりました♥
31日に行ってきた17年間のカウントダウンライブを締めくくる日ということで懐かしいナンバーが多かったです★ その曲ごとに過ごしていた時代や思い出が蘇ってきて、私の過去にはいつもayuがいた！としみじみ感じました。カッコいいayuちゃん、かわいいayuちゃん、美しいayuちゃん…色々な表情に魅せられ、一生忘れられないライブになりました♥ 大好きな「Because of You」をファイナル公演で聴くことができて涙が出るほど感動して嬉しくて、本当に幸せでした。

優花がレポート★

私たちも行っちゃったよ♥

弥生がレポート★

ayuと同じ時を過ごさせてよかったと思えた♥

今回はステージ設営や演出の工夫で、会場中のファンがayuと近くなれるようになってました★ 新しい試みもいるなとどこかで感じられて、心から楽しかったです♥ 今までの歴史を詰め込んだようなセットリストで、思い入れのある曲たちに改めて聴き惚れました♥ 生き方も尊敬できる人だからayuがどんな思いで書いたのか考えるだけで泣けてきて、本当に最高で感動する時間を過ごさせてもらいました♥ ayuを好きになれてよかった、これからもayuが永遠に一番！改めてそう思えるライブでした。



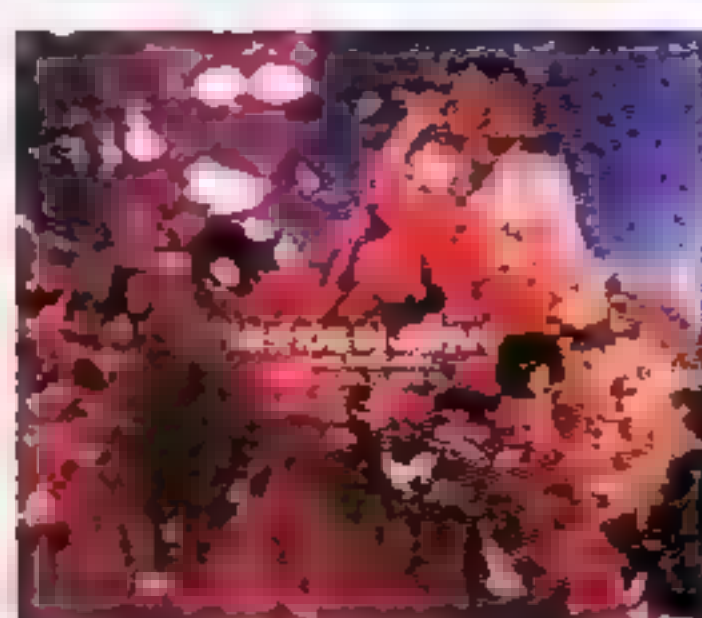
黒×ピンクでグッとひととつとてかわい♥

会場中がこのベールライブでキラキラしてた。

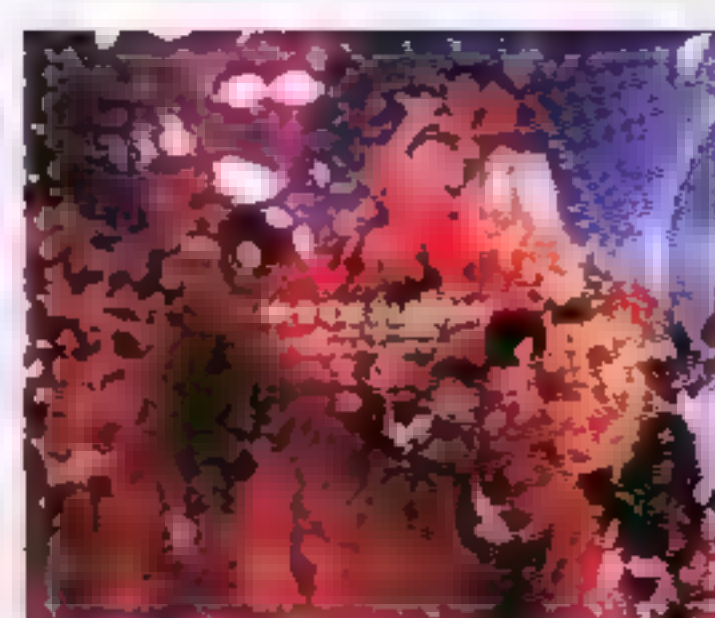


information

『ayumi hamasaki ARENA TOUR 2016 ♪ ~M(元)DE IN JAPAN~』



DVD ¥6,804 (税込)



Blu-ray ¥7,884 (税込)

あの時の感動と興奮を家でも♥

2016年夏ツアーのDVD/BDが好評発売中★ ゲストが登場した「ANOTHER WORLD」を含む全29曲を収録。mu-moではライブCDやフォトブック、グッズが同梱された超豪華初回生産限定盤もあるよ♥ 詳しくはHPをチェックしてね★

<http://avex.jp/ayu/index.php>

衣装もライブの見所の一つで、この日も全6着の衣装に着替え、ファンを楽しませた。

イイ歳してイタイ!

下田美咲の
もういっちょ!
女子力道場
第7回

年齢というフィルターで左右される
イタイ認定を回避するコツを考察!

大人になるほど聞こえてくるのが「年相応」とか「イイ年こいて」という言葉。気持ちや見た目は若いままでもいいけど、中身が子供のまま&非常識だとイタイ人材まっしぐら! 年齢とともに変わる「イタ見え事例」をキーワード別に解説★

PHOTO_Satoshi Ohmura HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Hironeko-A

わかんない!
...じゃねえ!



アラサーの分岐点★

Q. 冠婚葬祭などのTPOルールに自信がなく、周りの目が気になります。オトナの基本として身につけるにはどうしたらいいですか?

A. わからないことに直面したらその都度ググって調べる!

知ってたかどうかは別にどうでもいいんだよね。重要なのはわからないことをちゃんと調べたかどうか。例えば結婚式に出席する時の服装も、行く前にマナー違反じゃないかくらいはググるでしょ? 何も見ないで完璧って余程じゃないと難しいし。そこできちんと調べたかどうかには社会性が表れるから、まあいいやで突破してやらす人は「イイ年こいて常識がない」という目で見られるわけ。ここで「知らないんだから仕方ない」なんて言う性格まで悪く見えて損!! 不明なまま放置ではなく、その都度調べる習慣をつけて!

Q. 28歳・夜職です。ハタチ頃のはニャンニャン甘えればモテたのに、だんだん通用しなくなって今では指名も恋愛もサッパリです。もうキャラの換え時なんじゃないですか?

A. それはモテてたんじゃなくてヤリ捨て枠として見られてただけ

若い頃はニャンニャンしかできなくてもバカでもいいけど、ある程度の歳と経験を重ねたら頭の回転で勝負しないとヘン。売れるコは頭がいい。みんな敏腕な先輩を見て学ぶことであらゆる切り返しを身につけていくわけなのに、そのストックがないのはマズイよね。それと甘えるだけでモテたのはヤリ捨て枠とみなされていた、つまり本気じゃなかった可能性大。アラサー女子って手を出したら結婚を迫られそうという認識が強いから、本気じゃないと男はそうそう口説かない。ヤリ捨て枠としては戦力外通告ってことだけど、マジ恋の相手を見極めるにはいい機会★中身を磨いて本気で相手にされる女を目指すべし!



ぶりっ子でモテるのは若いだけ!!

テーマ
「キャリア」

美咲コラム

10代の私は“実力がない人”認定される未来を恐れてた

私、15歳の頃から「25歳までに結果を出さないと、絶対みんなから冷たい視線を向けられる」と思ってたの。どんな業種であれ、2〜3年本気で頑張れば何らかの結果は出るって考えると25歳は高卒でも大卒でも成功者が増えてくる年代。「時間が足りない」「チャンスがない」という言い訳が通用しなくなるし、実力がある人となない人の差も開いてく。20代前半までの“可能性に期待される”時期が終わって“できて当たり前”なことが増えていくから、追いついてないと“価値が下がった”ように見られるんだよね。でも悪いことだけじゃないとも知った。25歳以上だと人生の下積みがあると思われてるから、若造扱いっていうナメた目で見られない。でもその分、実力を見せていかなきゃいけないけどね。



Q. 時間や約束にルーズな友達がいま。注意しても伝わらないし、もうすぐ三十路なのにイタイなあという目で見てしまいます。どうすれば根性を叩き直せるでしょうか?

A. 迷惑をかけられる側の立場を経験して学んでもらうしかない

多分その人は迷惑をかけられる側のポジションになったことがないだろうね。遅刻やドタキャンで「自分が非常識と思われる」とか「忙しいから仕方ない」という考え方はできても、「誰がどんなふうに困る」という視点がない。例えば撮影なら時間が足りなくて撮影内容が変わるとか、スタジオ代が余分にかかるとか。飲み会なら「行けたら行く」という曖昧な返事のせいで予約人数を確定できないとか。もはや許すとか怒る怒らないといったその人個人の評価に対する問題じゃないんだよね。いろんな迷惑のかけ方に気づけるようになるためにも、1回くらいは責任のある立場を経験した方がいい。自分で身をもって知ることが一番学習になるから!

Q. 35歳だけどハデな化粧とギャル服が大好きです。周りからは「落ち着いたら?」と言われるし、スーパーなどでたまにギョッとされたりします…。もう止めたほうがいいのでしょうか?

A. 自分の好きな格好を貫ける環境を作るor見つけばいいと思う

TPOさえ守ればいと思うけどね。ギョッとされるほど目立つなら、開き直って地域や職場の名物を目指すのはどう? 住んでる場所がド田舎でどうしても浮くというなら、自分らしいファッションやライフスタイルが一般化してる街に移るのも手。郷に入れば郷に従えというなら、従いたい郷に行けばいい。そのほうが絶対幸せだもん♥もしくは成功者を目指すとか。大人になってもハデな格好や遊びができる場がある人は女社長か、まったくその土俵に上がってない人のどちらか。だったら上を目指した方が楽しくない?



時には振り切る
勇気も必要!

できて当たり前というハードルは年齢とともに上がってる!

テーマ
「責任感」



Q. 30代になってもイタイ大人に見られないために意識した方がいいことは?

A. ギャル文字を書かない、ちゃんとした敬語を覚える、自分のことを下の名前ではなく「私」と呼ぶ、など

どれもこれも30歳超えなくてもイタイ気がするけどね。一人称が自分の名前というのは彼氏や家族とか親しい人の前でならいいけど社会ではNG。アラサーに特化するなら家事できない&料理できないアピールも止めたほうがいい。その人が美人で美肌でヤセてればいいんだろうけど少しでも劣化が見えた瞬間、外食ばかりの食生活が原因だと思われるから。実際は加齢で自然に劣化してるだけであっても、その因果関係だと見られて損! 不健康なイメージがつくと結婚のビジョンもわからない=婚期が遠ざかる原因に!!

Q. 「童顔だから実年齢より若く見られちゃう〜♥」という友達がいるんですけど、言動がバカっぽくてイタイです。見た目さえ若ければ許されるものなのでしょうか?

A. 言動がバカっぽいのは何歳でもイタイ

これ、同性のひがみな気がする(笑)。とはいえ見た目の若さを維持していても、中身の幼さは許されないと思うし、常識がないレベルのバカだと社会で成功できないから人生もうまく行かないはず。「かわいがられたい私」と穴に入りたい男」的な需要と供給の関係ならWIN WINだろうけど、それもそれでイタイ結果だね。そもそも28歳くらいからは「いくつに見える?」と聞かれて本当の年齢当てようなんて人いないでしょ。あれは正解しちゃいけないクイズ。だからみんな気を使って2〜3コ下にサバ読んでるだけ!

テーマ
「常識」



テーマ
「振る舞い」



マナーも常識も全部見られてますよ!



プロフィール

下田美咲(しもだ・みさき) 1989年2月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに人生に対する考察を添えるコラムの達人。お悩み解決請負人。バーのプロデューサー。noteなどのコラムニスト。など。既存の枠だけに収まりきれない進化形ゆとり世代♥

Twitter: <https://twitter.com/shimodamisaki>

ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルベス。」 <http://ameblo.jp/shimodamisaki/>

YouTube: <https://www.youtube.com/user/shimodamisaki>

cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥ <https://cakes.muizseries/3686>

★著書「新型ぶりっ子のススメ〜彼に恋させる計算ずくの恋愛戦略〜」(発行:株式会社KADOKAWA アスキー・メディアワークス)も好評発売中♥

姉ageha

お姉さん
アゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必要事項を書いて切り取り、
封筒に入れて編集部まで送ってください。(コピー可)

〒156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66

medias株式会社

お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

読者モデル大募集中♥

24歳以上(上は年齢制限なし)で、事務所未所属の方に限ります。

全身の
PHOTO

ここ3カ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします。

顔の
PHOTO

ここ3カ月以内のはっきり
写っている写真をお願いします。

※ご応募いただいた個人情報は姉ageha読者モデル候補者として管理させていただきます。

座談会へのお誘いや、イベントコンパニオン、モニター参加など、雑誌出演以外の案件でご連絡させていただくこともございますので、予めご了承のうえご応募ください。

名前 (歳) 電話番号 応募日時 2017年 月 日

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス

メスを使う施術 OK ・ NG Instagram Twitter

整形モニター OK ・ NG 趣味・特技

注射などのプチ整形 OK ・ NG

自己PR

切り取り

2月号絶賛発売中!!

小悪魔agehaは
奇数月の
1日発売
です♥

小悪魔ageha

アプリからも応募できる!

超豪華!! 合計100名以上に
当たるお年玉プレゼント♥

小悪魔アゲ
2月号
[定価680円]
小悪魔ageha 2月号

私たちがもつとかわいく
なるために選んだ

HAPPY
NEW
YEAR

やせる! 彼氏をつくる! お金を貯める!

みんなの新年の目標を
今年こそ達成させる

ス
キ
ン
ケ
ア

メ
イ
ク
ア
と



コンプレックス撃退!

団子鼻

ぺチャ鼻

長い鼻

小鼻の
広がり

が

鼻
プ
チ
で

美人鼻に!

シンクロの
ノーズクリップを
美容用に改良!

ゆる圧で
じわじわ
形状記憶!

鼻の長さ
にあわせて長く

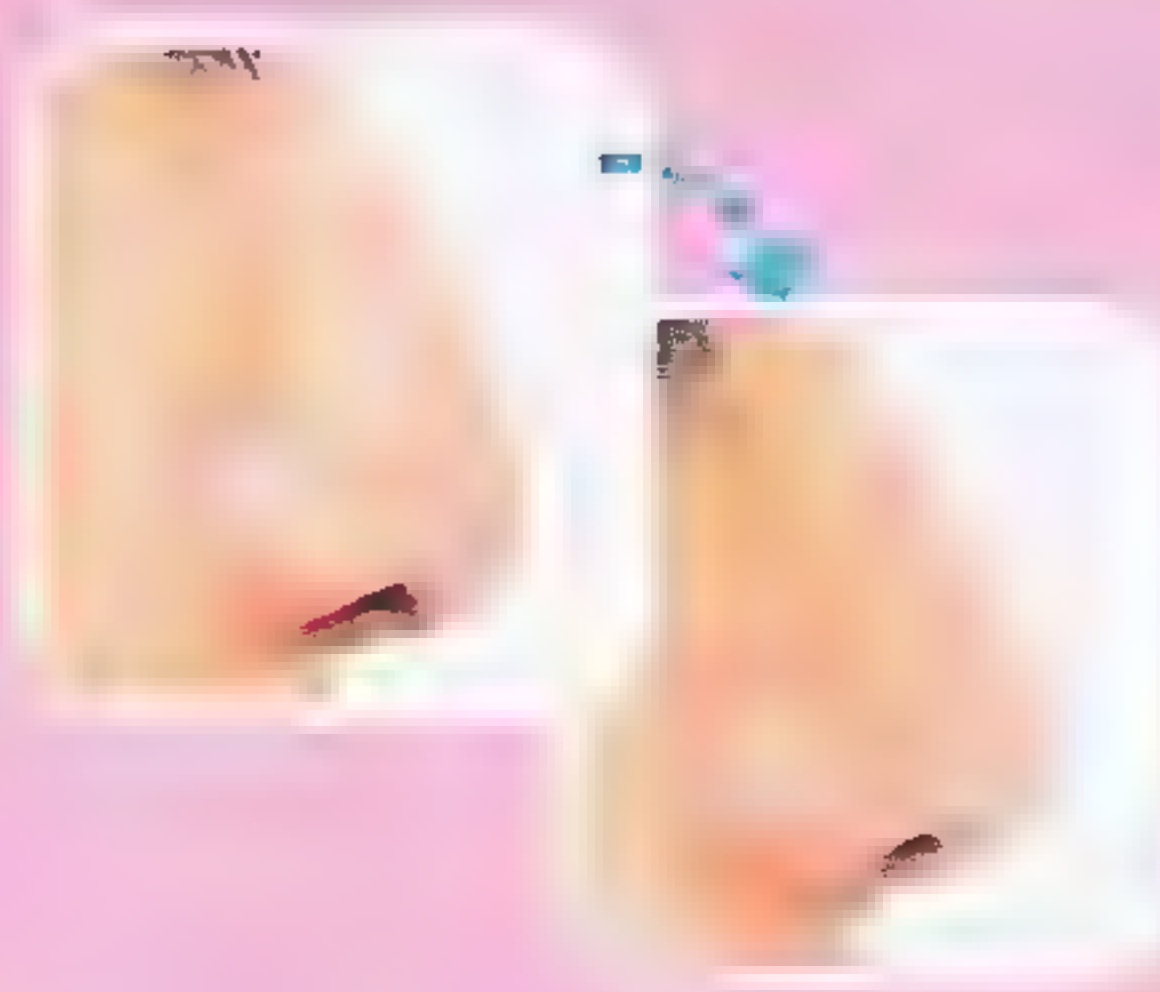
ゲーンと高く!
小鼻がツンとなった!

試した
スタッフ
全員が
変わった!

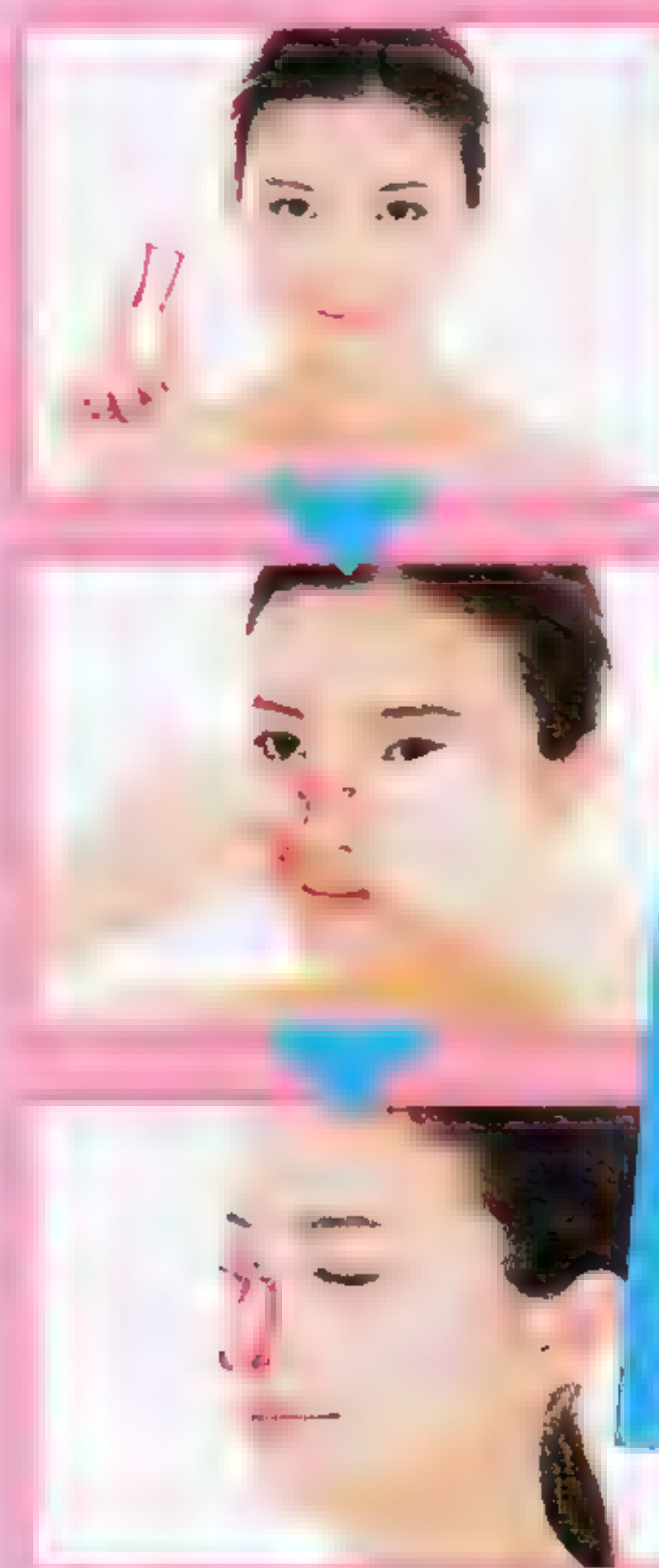


角度が
鋭く
なった

高さ
110%に
UP!



横から見ると
一目瞭然!



鼻プチは1回15分つけるだけ

整形なし!

美容整形外科医も
効果を認めた!

悩める女子の味方鼻プチが

ついにムックに!

「鼻プチ」で、
ハーフ顔に
変身メイク

鼻プチ&
ケースつき!



変身メイク
王子

Tommy 監修

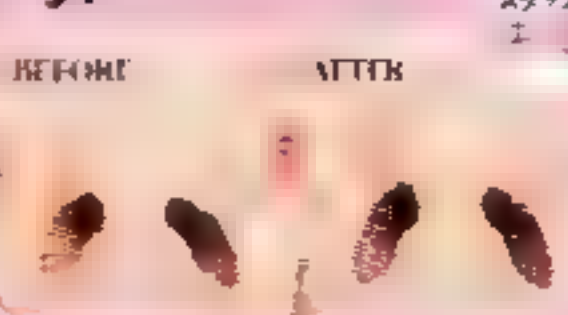
価格:本体1500円+税 978-4-07-420564-6



目には二重のり。鼻には「鼻プチ」!
1回15分でキュッと上がった鼻筋に

「鼻プチ」で、
ハーフ顔に変身メイク

鼻プチで変わる!



メイクで変わる!



主婦の友社

主婦の友社コールセンター 0120-916-892 (書店様専用 ☎049-259-1122)

www.shufunotomo.co.jp ★書名コード(ISBN)を付記しました。ご注文などにご利用ください。

肌の奥までうるおいで満たす赤の化粧水でエイジングケア、始めませんか？

新感覚のエイジングケア化粧水 イクスピュア フラレンシアローションで 透明感あふれるうる肌に

イクスピュア フラレンシアローションとは？

注目の美肌成分フラレンと進化型ビタミンC誘導体を配合した化粧水。ヒアルロン酸と9種の植物エキ스가乾燥しがちな肌もしっかり保湿。輝きを放つようなツヤが透明感も引き出してくれます。

しっとりツヤめくうる肌で

恋も女の人生も

もうひと花、咲かせましょ！

使い方

1～2プッシュを手のひらにのばし、やさしく肌を押さえるようになじませるのがコツ。やさしくパッティングするうちにうるおいが浸透。キメが整って乾燥による小ジワや毛穴の目立ちを抑えてくれます。

イクスピュアフラレンシアローション
60ml ¥6,500(税別)

お問い合わせ

株式会社アンブリー 東京都中央区銀座4-8-12 ☎03-3567-8666

PHOTO Nobuyuki Sasaki

20~40代女性とのステキな出会いを求める紳士だけを集めました



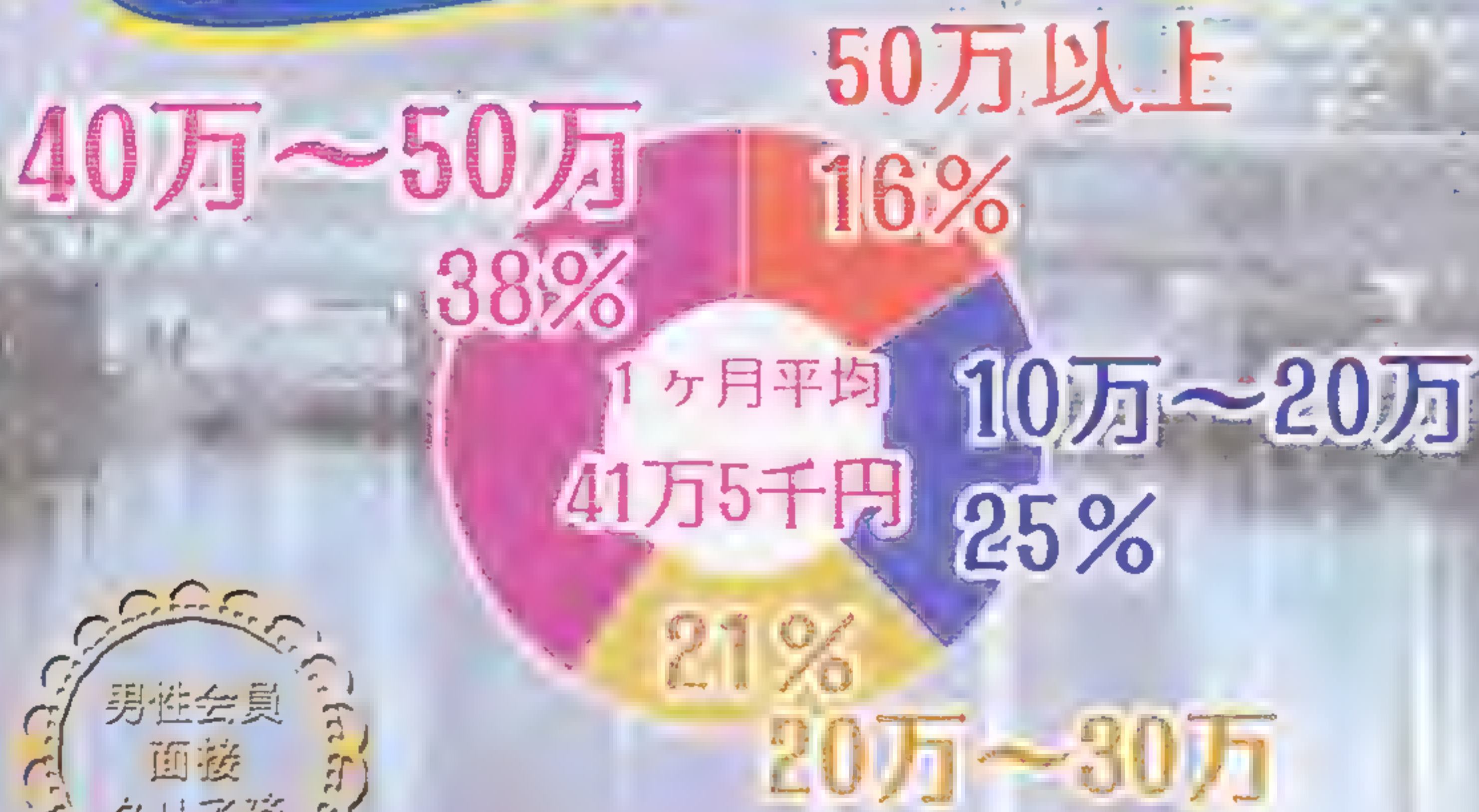
★ 2015年8月サイトリニューアル!! ★

会社経営・医師・弁護士・税理士・プロデューサーetc...

お金持ちの彼氏&パパ

を作ませんか？

みんなどのくらい稼いでるの？



※一ヶ月の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名

好きな時間に好きなだけ♪自由に稼げるから大人気!!

♥STEP1♥

まずは無料登録♪気になる男性とメールをしてみよう!

♥STEP2♥

価値観の合う男性が見つければ、美味しいご飯を食べたりお買い物に出かけたり…。詳細は自由に決めてね♪

♥STEP3♥

楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう♥
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ☆



高収入バイトよりも安心&簡単に稼げる!!

ケークラ

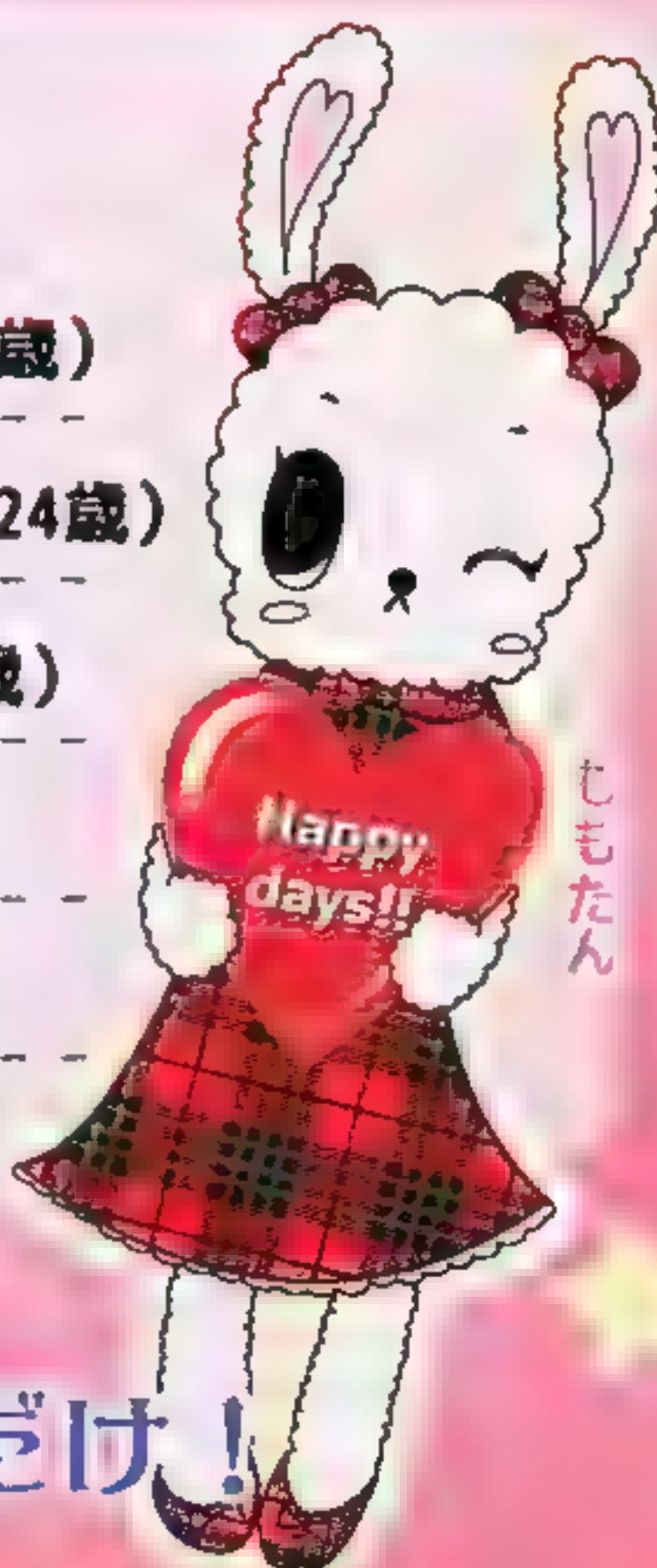
検索



11周年の高級会員制ブランドサイト <http://k-c-b.jp>

みんなの感想&体験談

- 普段は行けないような高級なお店にエスコートしてもらって、おこづかいまでもらえて感激♪ (みか・28歳)
- 副業感覚で1~2時間の空いた時間を有効活用しています。使えるお金がとっても増えました^^ (里美・24歳)
- 出会うこと3人目...毎月サポートしてくれる、年上のパパカレをGETできました! (えっちゃん・30歳)
- 安定して高収入を得られるし、夜のお仕事とは違って自分のペースで稼げるから嬉しい。 (真希・27歳)
- 30代以上の女性を探している男性が意外と多くてびっくり。相手を選べるので安心です。 (カナ・35歳)



ケークラの男性会員様なら...

楽しくお茶するだけで **安定した高収入** が簡単に叶うよ♪

リッチな男性だけ!

今ネットで話題のスマホだけで簡単に稼げる高収入バイト♡

会員数
60万人
突破!!

暇つぶしに
メールやチャット
をするだけ♪

好きな時に好きなだけ♪

スマホでラク稼げる!!

ミッションクリアで

いま登録すると**7万円**お祝い金贈呈中

① メールやチャットするだけ完全ノンアダルト

② 報酬日払いOK!! ③ 初心者でも稼げる!!

お話しするだけなのに稼げるヒミツはコチラ
<http://lady.livede55.com/?b=aneageha>

ネットで検索▶ ライブでゴーゴー 検索



Available on the iPhone App Store Google play

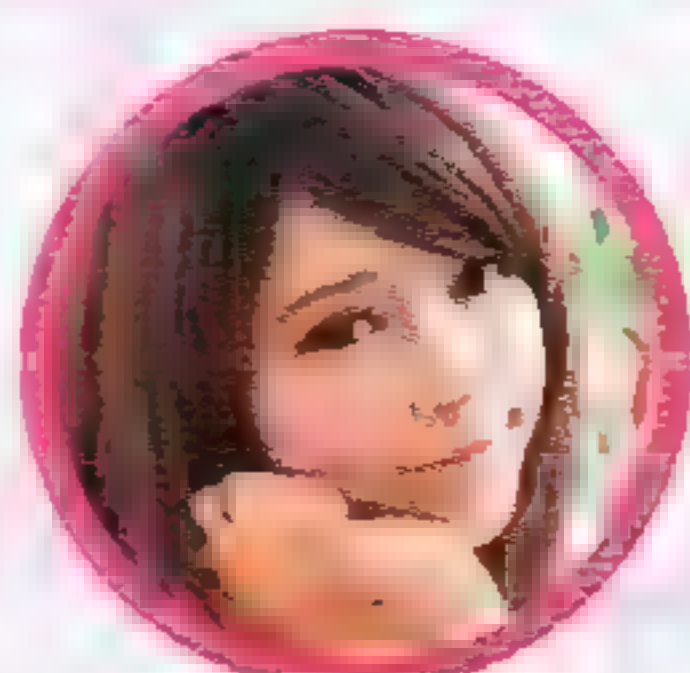
イメージキャラクター リサちゃん

♡みんなの体験談♡



「毎日おもしろトークで盛り上がる！」
大学生 19歳 (利用歴: 3ヶ月)
月平均報酬:
16.5万円

通学中にメールして夜寝る前にみんなとチャットしてます。
普段からおしゃべりが好きなのでチャットは毎回大盛り上がり★
気付けば夜中なんですけど、長く話せば話すほど稼げるので自然と稼いでる
自分にビックリ笑 なのでお話好きさんにオススメかも★



「モテて稼げてめっちゃハマる♡」
販売員 21歳 (利用歴: 1年)
月平均報酬:
31.5万円

仕事の休憩時間とか暇してる時にメール送ったりチャットしたりしてます。
普通に会話するだけなので気楽だな〜と思ってたら本業より稼いでましたw
初めて利用した時に、男性の会員さんから「かわいいね」とか「タイフ」と
か言われて嬉しくなって、それからはほぼ毎日暇つぶしに利用してます^^

友達を誘って
みんなを始めよう!!



Rich or Die

PATZ 幸崎店	〒464-0814 愛知県幸崎町1-1-1	TEL 04 2277 1241
MINAX新宿アルタ店	東京都新宿区新宿3-24-3 新宿アルタ5階	TEL 03 3341 4334
MINAX上野ABAB店	東京都台東区上野4-8-4 上野ABAB2階	TEL 03-5615 5679
NUDIST 東京都立川市曙町2-11-2 フロム中武2階		TEL 04 2595 2800
Brats沼田店	群馬県沼田市本町1-1-1	TEL 01 3862 1110
Brats船川店	北海道船川市豊栄町1-6-1 1階	TEL 01 6659 0711
Brats帯広店	北海道帯広市西4条南12-3-2 2階	TEL 01 5520 2222
Brats西帯広店	北海道帯広市西21条南4-1-1 1階	TEL 01 5558 5611
Brats苫小牧店	北海道苫小牧市水郷町1-6-1 2階	TEL 01 4438 0705
Brats小樽店	北海道小樽市栄町1-1-1 1階	TEL 01 341 7115
Brats五所川原店	青森県五所川原市大字南宮崎字藤巻517-1 エルム2階	TEL 01 7353 4861
Brats秋田店	秋田県秋田市国北通り4-5d 1階	TEL 023 615 4610
Brats山形店	山形県山形市セイト町2-7-43 近の由1階	TEL 02-4939 8291
パンピング 福島県郡山市西ノ内2-11-40 イトーヨーカ堂2階		TEL 02 4646 2630
Bratsいわき店	福島県いわき市中央街数寄4-1-1 1階	TEL 05 5275 0122
DUET 山形県中山町大船町西条Leys 5		TEL 07 6241 4770
Brats会沢店	岩手県会沢市西条4-11-1 1階	TEL 07 944 6243
Brats磐田店	静岡県磐田市みなみ町4-1-1 1階	TEL 02 454 5841
Brats上水戸店	茨城県水戸市上水戸2-9-1 2階	TEL 02 9453 9316
アクティブ 神栖店	茨城県神栖市市街東1-64-93 三喜ビル1階	TEL 04 7580 1053
Brats成東店	千葉県成田市成東1-608-1 1階	TEL 04 7623 5509
アクティブ 成田本店	千葉県成田市若木町219-8 2階	TEL 04 7577 8098
アクティブ 成東店	千葉県成田市成東1-74 1階	TEL 04 9571 6398
ドレス パーティ 埼玉県上野市上野町大字堂久保字澤山3359-1 イオンタウン上野2階		TEL 04 8765 0553
Brats鎌田店	埼玉県鎌田町東4-5-13 2階	TEL 04 8661 8711
マック大宮店	埼玉県さいたま市大宮区大宮1-2	TEL 04 5651 3255
ドレスショップ One-piece 神奈川県横浜市中区港町5-24 マリノート地下街B-5		TEL 05 3444-0180
Brats浜松店	静岡県浜松市東区豊田4-1-1 1階	TEL 07 2422 1210
Brats津和野店	山梨県津和野町市豊永町数寄21-1 フォーク座和野1階	



<http://www.richordie.jp>

リッチオアダイ



エステ業界関係者必読の1冊!!

敏感肌専門脱毛サロン『Dione』^{ディオーネ}の創業者が明かす
人情型コミュニケーション!



失敗する人には
4つの原因がある!

人を引っ張らない
リーダーシップが
組織を活性化する!

“任せる”と“放置する”の
違い、言えますか?

ほとんどの家庭で
貧乏のプロ養成講座が
行われている!

人たらし プロフェッショナル

人に好かれることで成り上がってきた著者が語る
「人格」「ビジネス」「組織」「お金」の考え方

判型四六判 160P 定価：本体 1,200 円＋税 978-4-07-420127-3



お風呂上がりでも消えてない!

120[※]時間キープ!

眉ティントを

1.塗って 2.待って 3.はがすだけ!



大容量
10g入り

プチール
アイブロウティントカラーゲル



- ・海やプール、汗でも消えない
- ・オール明けでも眉毛キープ
- ・1回の簡単使用で5日間消えない※
- ・メイク時間大幅短縮! 夕方の直しも不要
- ・お風呂上がりでも消えてない!
- ・しっかり眉毛でハーフ顔
- ・色持ちバツグン! 皮脂消えも怖くない
- ・お泊まりでスッピンかわいい
- ・温泉行っても可愛さキープ
- ・ちょっと外出ならメイク不要

※効果には個人差がございます



姉agehaが年間定期購読 できるようになりました♡

「コンビニを回ってもなかなか見つからない」「忙しくて買いに行く時間がない」
「しょっちゅう買い忘れる」そんなあなたに朗報です♡

お申し込みは
お電話から
お申し込み
お申し込み

詳しくは
コチラ♡



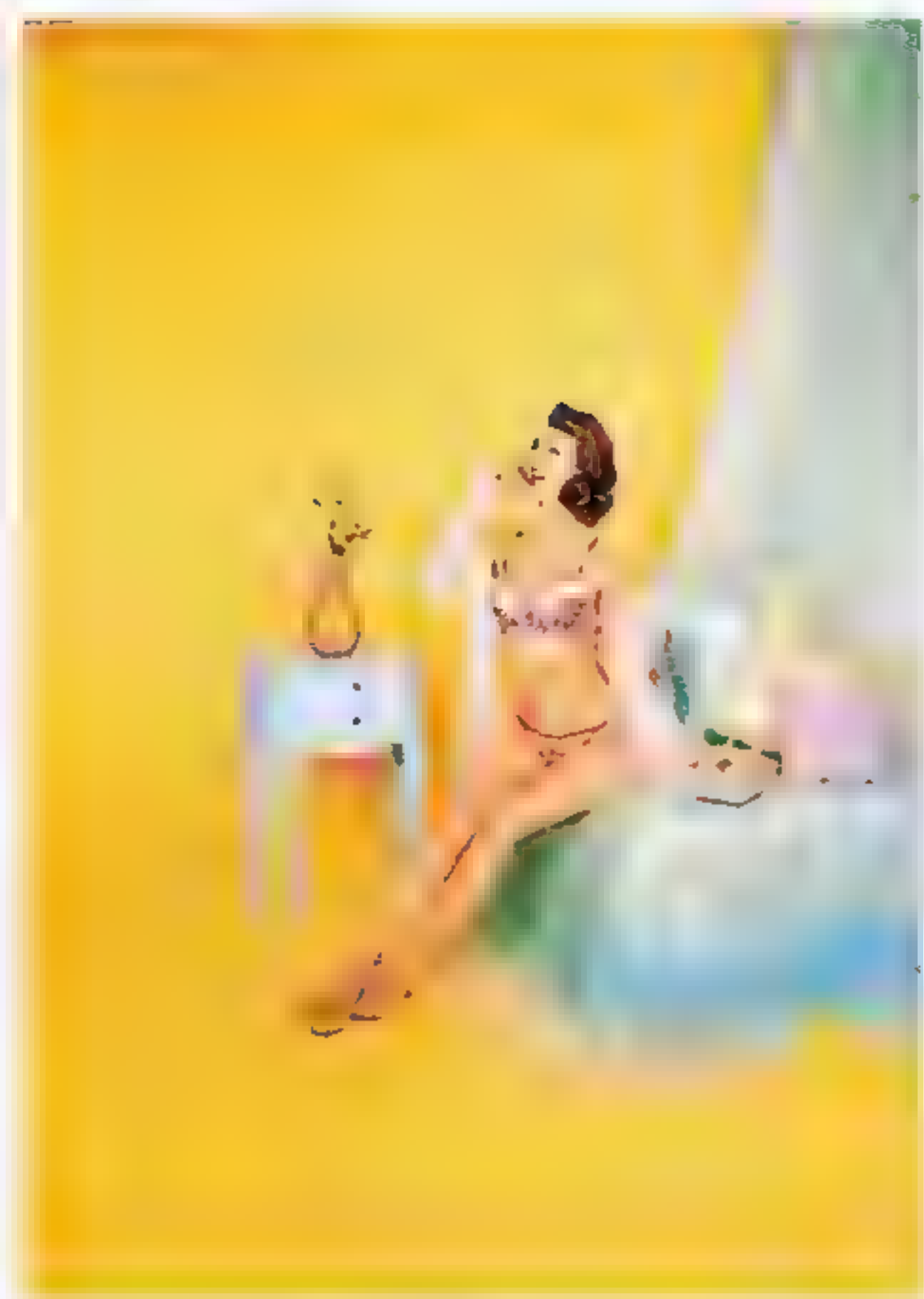
姉アゲハ フジサン

お電話からのお申込み ☎ 0120-223-223 <年中無休/24時間受付>

※定期購読の契約はFujisan.co.jpとの契約となり、お申込みはFujisan.co.jpの利用規約に準じます。

03

Ravijour 2017
SPRING COLLECTION



心ときめく色使いや繊細なレース、ラグジュアリーなサテンで、ボディを美しく魅力的に飾る春デザインが勢ぞろい☆ 2月3日から直営店・オフィシャルWEBストアで発売中★

◎Ravijour ルミネエスト新宿店
☎03-3358-7790 オフィシャルWEBストア
<https://www.ravijour.com/>

01



エプロンがプレゼントでもらえる★
プレゼントページも要チェック☆

ダチュラから春にピッタリのカラーの「ドレスエプロン」が¥5,900で発売されるよ☆ カラバリはピンク、パープル、ブラックの3色展開♪ 普段使いやホームパーティ、料理教室まで毎日の生活に華やかさをプラスしてくれるよ♡ 友達へのプレゼントにしても喜ばれること間違いなし☆

◎DaTuRa 渋谷109店
☎03-3477-5059

02

“かわいい” だけじゃない、YSLの
キスでしかけるティントインバーム

とろけるバームのどこまでもピュアな透明感とティントが叶えるキスしたような血色感。相反する2つの仕上がりハーモニーが創り出す、甘美な12色のリップケアアイテム☆ YSL GIRLの恋愛モードを「翻弄する私」「誘惑する私」「虜にする私」の3つのカラーイメージで表現しているから、なりたい私カラーがチョイスできる♡

◎イヴ・サンローラン・ボーテ
☎03-6911-8563 <http://www.ysl.jp>



06

世界初！おやつが飛び出す
Furbo ドッグカメラ



外出先からもワンちゃんが何をしてるか見られる「離れていても、いつも一緒」が叶うドッグカメラ♪ スマホからワンちゃんに話しかけたり、ワンちゃんが吠えたら通知が来たりと機能が充実♡

◎Tomofun株式会社
hello.jp@furbo.com

05

水のツヤとクリアな透明感で
とろけるふんわりファンデ



水系成分約80%で愛され続けているポール & ジョーの水のファンデが、うるおいと仕上がりの美しさをさらにアップして3月1日に登場！ 透明感があるのにカバー力もばっちり♪ さらにファンデリニューアルに合わせて、限定カラーのファンデケースも発売♡

◎ポール & ジョー ボーテ
☎0120-766-996 <http://www.paul-joe-beaute.com>

04



これ一本あれば髪にいい
香りと潤いを与えられちゃう☆

ヴィーナススパの2種類の人気香水「I'M A ROSE」がヘアケアに♪ ヘアオイルとヘアフレグランスを掛け合わせたアウトバスヘアケアグッズ♪ ローズをキー香料に気品ある清楚な女性を表現☆

◎フィッツコーポレーション
☎03-6892-1320 直営オンラインストア<http://effe.fits-japan.com/>

09

つけ心地×バストアップ×美乳ケア
ふんわりルームブラ&ショーツセット



寝ている間のバストの崩れを防いで美しいバストラインをキープしてくれるナイトブラ♪ ノンワイヤーで、肌に触れる部分は上質なコットン100%の素材を使ってるから寝るときもストレスフリー☆ バストアップ効果も期待できるよ♡

◎株式会社シーオーメディカル
☎0120-407-114

08

「究極の生産性」が生む、
「快適性」がコンセプトのホテル



ワクワクと心地よさを追求した世界初のロボットホテル、「変なホテル」の2号棟が舞浜に3月15日オープン★ 快適性を1番に重視して、「変」には「変化し続ける」という意味が込められているよ☆

◎変なホテル2号舞浜 東京ベイ 千葉県浦安市富士見5-3-20
☎047-316-2828

07

ネイル・脱毛・ホワイトニングが
まとめてリーズナブルにできる♡



最新の美肌脱毛や白さを即実感できるホワイトニング、技術が評判のネイルがいつでもここでできる☆ どのメニューもリーズナブルでスピーディ♪ 何軒もサロンをハシゴしなくて楽チン♡

◎Salon salute 京都府京都市東山区祇園町北側347-113十季ビル1F
☎080-2732-8355 <https://twitter.com/nailhikaru>

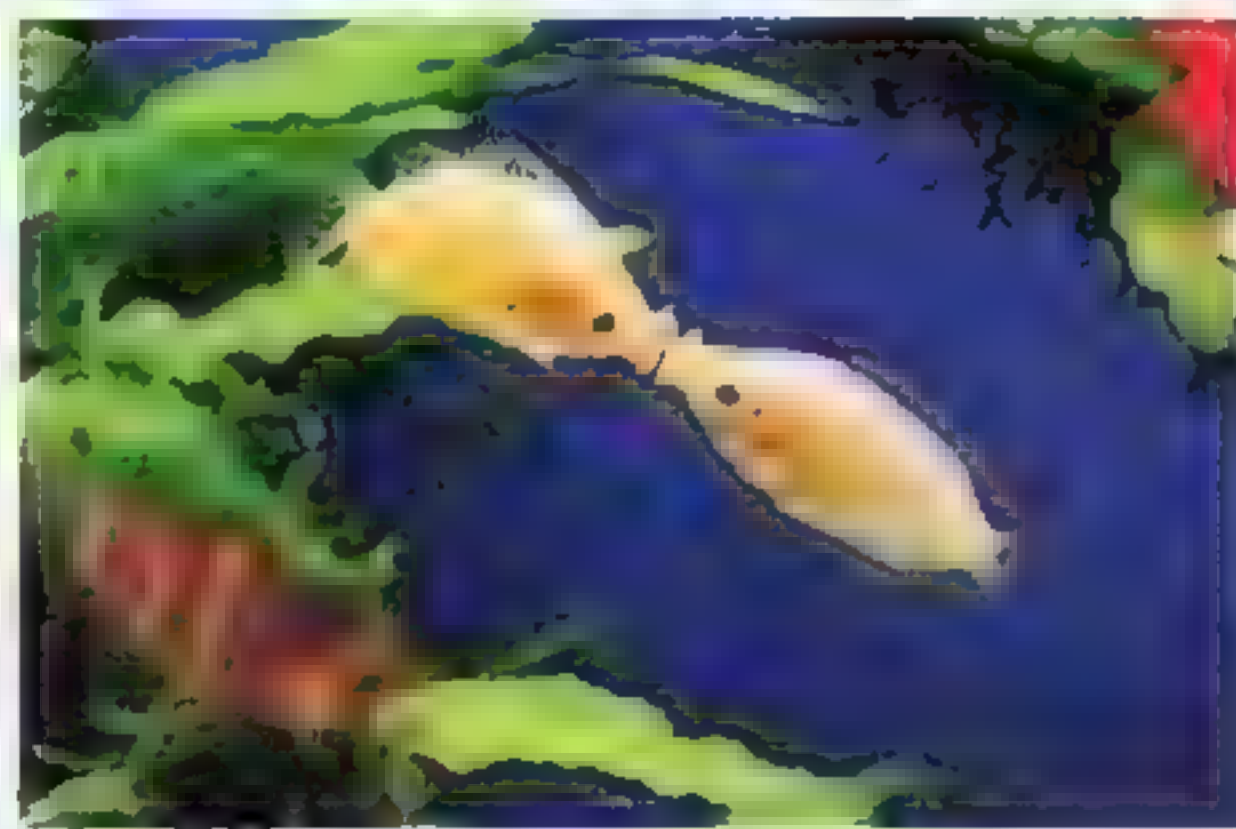


サンシャイン水族館



サンシャインで2/14までの
バレンタインイベント

サンシャイン水族館では、照明演出をした水槽内でダイバーが魚を紹介しながらエイにハート型のイカをプレゼントしたり、カワウソがバレンタインにちなんだハート型のおもちゃで遊ぶかわいい姿を披露したりと、バレンタイン限定のイベントが目白押し!! このほかにもアシカが投げキスをしてくれるパフォーマンスタイムがあったり、オリジナルの子ロルチョコセットやハグ姿がかわいいと評判のカワウソのぬいぐるみが発売されたり、カフェでオリジナルメニューが出たりと水槽以外にもバレンタインが楽しめる催しが盛りだくさんだよ! ④サンシャイン水族館 東京都豊島区東池袋3-1 サンシャインシティ ワールドインポートマートビル・屋上



最新 若いコとの 会話にも困らない エンタメ Vol.15 Entame 虎の巻

バレンタインやひな祭りなどイベント盛りだくさんのこの時期★ デートにも使えるおでかけ情報をチェックしよう!



GINZA RAKUGAKI Café&Bar by Pentel



らくがきできるカフェ&バー★

過去に開催して大好評だったらくがきカフェが2/4(土)~3/31(金)の期間限定でオープン! テーブルや壁はもちろん、研究用の書籍にもらくがきできて、ぺんてるらしいカラフルなフードもあるよ! 小さい子供も楽しめるお店! ④GINZA RAKUGAKI Café&Bar by Pentel ☎03-3573-8015



モアナと伝説の海

©2017 Disney



主役で人気のディズニー映画★

南の島で生まれ育った海を愛するヒロインのモアナ。命の女神テ・フィティの盗まれた心を取り戻し、海から選ばれ世界を闇から守るために冒険していく感動の物語。●監督/ジョン・マスカー&ロン・クレメンツ ●配給/ウォルト・ディズニー・ジャパン ●3/10(金)全国ロードショー



一週間フレンズ。

©2017葉月抹茶 スクウェアエニックス・映画「一週間フレンズ。」製作委員会



僕らは一週間を繰り返す。何度も、何度も。

アニメ化、舞台化もされた今世紀いちばん泣ける純愛ストーリー。記憶障害を持つ少女藤宮香織と、彼女に惹かれ何度忘れられても思いを伝え続けるクラスメートの切なくも淡い恋物語。●原作/『一週間フレンズ。』 ●監督/村上正典 ●出演/川口春奈、山崎賢人ほか ●2/18(土)全国ロードショー



愚行録

©2017「愚行録」製作委員会



そこには、悪徳も、善徳もない

幸せな家族を襲った一家惨殺事件。迷宮入りして一年が経った頃、週刊誌の記者・田中は事件の真相を探るため取材を開始したが、そこには思いもよらない真実が…。●配給/ワーナー・ブラザーズ映画/オフィス北野 ●監督/石川慶 ●出演/妻夫木聡、満島ひかりほか ●2/18(土)全国公開



コスメティックウォーズ

©2017「コスメティックウォーズ」製作委員会



美しさの秘訣、それは究極の秘訣

化粧品業界のリアルな裏側を描く、ヒューマンビューティー映画★ 新米の産業スパイ三沢茜が化粧品の老舗企業を舞台に、ロングセラー商品の機密情報を盗もうと社員になるが、社内の人々と触れ合い葛藤していく物語。●監督/鈴木浩介 ●出演/大政絢、奥菜恵ほか ●3/11(土)ロードショー



BIGBANG



今作には最新楽曲3曲や「BANG BANG BANG」など3曲の日本語版を含む14曲が収録!! DVD/Blu-ray付にはMV、メイキング+2016年のa-nationのライブ映像も♡ ●CD+DVD ¥4,700 CD ¥3,100(ともに税込) など全5タイプ ●2/15(水)発売 ●ygex



きょうのキラ君

©2017「きょうのキラ君」制作委員会



大ヒット少女マンガが待望の実写化!!

2017年の初キュン初泣きムービーはコレに決まり★ 他人と関わるのが苦手なニノが初めて恋に落ちたのは、誰もが憧れるキラ君。しかし彼には誰にも言えない秘密があった…。●配給/ショウゲート ●監督/川村泰祐 ●出演/中川大志、飯豊まりえほか ●2/25(土)全国ロードショー



AAA



略奪愛を描いたセクシーでスリリングなラブストーリーのドラマの主題歌となっているのがこの曲「MAGIC」♪ 魔法に囚われたような2人だけの秘密の恋に溺れていくダークメルヘンなラブソングはこの冬必聴! ●CD+DVD ¥2,052 CD ¥1,188(ともに税込) ●2/8(水)発売 ●avex trax

販売電子書店
順次拡大中!!

本誌にない
特別
ページも!!

定期購読で
紙より
おトク!

期間限定
購入特典も
アリ♥

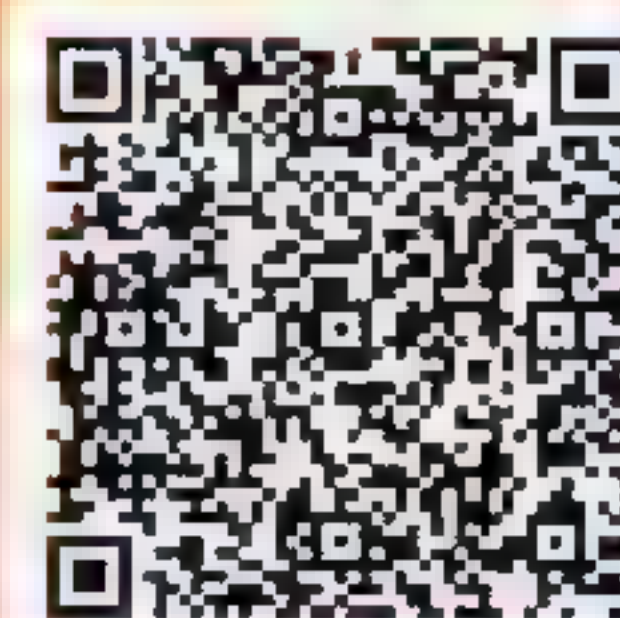
姉ageha電子版 好評発売中!!

iPhone、iPad版
Android版
パソコン版

iPhoneは
こちら!



Android
こちら!



iOS版は
こちら!



1年間の定期購読をご購入いただくと
今ならシャンパンパック「オクシエル」
サンプル(2本セット)を全員にプレゼント!!



＜お申込み方法＞

iTunes StoreまたはGoogle Playにて姉ageha電子版をご購入いただき、姉ageha編集部より送られてくるプッシュ通知に記載のある「購読プレゼント応募フォーム」宛にお名前、住所、電話番号をメールで送ってください。その際、6冊(12カ月)購入のレシート画像またはスクショを一緒に添付してください。頂いた住所宛にプレゼントを送付いたします。締切 2017年3月31日(金)購入分まで

※プッシュ通知を必ずONにしてください。購入履歴の確認に1カ月程度要します。その後の配送となります。

メンタリズムLOVE

Mentalism Love

第2回

不毛な愛で終わらぬよう

今身につけたい
恋愛術とは?

「結婚に向いている男の見極め方」を伝授してもらった前回に続き、今回は意中の男の心を手に入れる究極のメンタリズムをレクチャー。今年こそは恋愛難民から脱出しよう!!

PHOTO_Makoto Kazakoshi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

私が伺い
してきました!



広島看護学生
(31歳/広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

「この人!!」と思った
人と結ばれるには?

“上手に相手に触れること”
“受け取り上手になること”

このふたつさえマスターしたら
今年中にゴールインも夢じゃない!!

メンタリスト
藏本天外先生



profile

日本メンタリスト協会
会長。認知科学に基づ
き独自の研究を重ね
て確立した“可能性科
学”をベースに2万人
以上を成功に導く。世
界的にも注目されるメ
ンタリスト。

読者のみなさまの
恋のお悩み大募集!

でのお悩みを送ってね!

ane.ageha.love@gmail.com

片思い、結婚、夫婦関係、離婚、不倫... 恋の悩みや恋愛に関するお悩みを藏本先生が解決に導きます。*任意でお電話番号を載せていただく方の中から、取材・撮影させていただきます。藏本先生に直接相談できるチャンス★

メンタリズムの
壺

あなたを助ける人!!
暗示をかけるぞ!!

先生 前回は結婚に向いている男の見極め方を話したよね。今日は見極めたあとにつき合いたいって人が現れたときの落とし方を教えてあげる。その人に彼女がいても1000発1000中うまいくきますよ。心理戦なので。

先生 えー、知りたい♡
先生 それは、人目を気にせずに体に触れることなんです。

先生 エー、体に!? どうやって?
先生 「ちよつと失礼だと思っただけど、すこく肩が痛くて押してくれない」って。押してくれたら「ありがとう」って「コッ」としながらさりげなく手に触れるわけ。まずこれで相手と繋がることのできるから!

先生 繋がるんですか?
先生 触れることで急に距離が近くなるでしょ。そしてお願いして「体に触れさせて」あんなに言うことであなただけを助ける人なんです。よって無意識のメッセージになるわけ。

先生 それ、初対面じゃなくても使えるの?

先生 何回か聞いても大丈夫。「こないだはありがとう、でも今日もなんか痛い、ちよつと押して」って「あー、いいよ」って押す。これ端からみたら彼氏と彼女なんです。だって触れ合う仲なんだから。どんなに話して楽しくても触れ合わない。彼氏と彼女じゃないでしょ。だから触れ合うことを中心に行動を起す。と初めて会った人でも、長い付き合いでも必ずうまくいく。

先生 触れ合うことが大事なんですね。

先生 彼氏と彼女がうまくいかない理由は何かというセックス以外で触れなくなるから。こうなると私たちって肉関係だけだよねって溝ができてしまう。

先生 確かにそうかも。すこい勉強になるー!

先生 人間は触れ合いたいのがなくなると絶対うまくいかない。例えば男子に何か言われた女子が「やだー」って腕をバンと叩いたりするじゃないですか。そのとき男は実はいい気分なんです。なんともなく存在感を感じるんです。だからとにかく、触れてあげることが大事。

先生 なるほどー、わかる気がする...

脳に直結した
ある場所!!に触れなさい!!

先生 でもコツがあつて、触れるべき場所があるんです。

先生 どうこー?

先生 例えば肩に触られると女性はすこく嫌なんです。なんかつかまれた感じがするでしょ? でも二の腕を持たれるなら、大丈夫じゃない?

先生 肩をつかまれたら嫌なのに、二の腕だと全然イヤじゃないしむしろ紳士的に感じるかも!

先生 男の人もあるの?

先生 そう、その通り。例えば男性の二の腕に触れて「醤油とってくれない?」って「いいよ」って快く取ってくれるんです。醤油をとってもらったことはどうでもいいんです。二の腕に触れたことにより繋がります。これ嘘じゃない、100%これでゲットできます。

先生 なんだらう、すこく不思議。

先生 なぜかという、二の腕は脳の中心とつながるポイントなんです。手を合わせたときにできる三角形で脳が繋がっているの。

先生 えー

先生 だからいい感じになって彼と腕を組んだとき、空いている手で彼の二の腕にそっと手を添えるといい。こういう風にしているカップルはめちゃくちゃ仲がいい!

先生 確かにー! 周りにもいるいるー!

先生 左右どちらの二の腕に触れるかも重要。えーどっち側がいいんですか?

「受け取り上手」な女に弱い♡
デキる男こそ、

先生 金持ちでいい男を振り向かせるにはルックスも大事だけどやっぱり心も大事。じゃあ心ってなに? となると受け取り上手になること。でもそんな男を前にするといマッサージをしてあげたり、料理を作ってあげようとか、女性は与え上手になろうとするもの。

先生 それやってしまいがちかもー。でもどうすれば?

先生 仕事ができても金があっても豊かな男ほど与えたくてしょうがないんです。だから与えるよりも受け取ることに主眼をおくことが大切。例えば彼が怒って何か言ったりムツとしたとき「今のあなたの言葉で忘れていた優しさとか愛されている感情とか思い出した。ありがとう」って。そう言われると相手は怒れなくなるよな。

先生 確かに!

先生 これが受け取り上手ということなの。プレゼントをもらったりしたときもそう。ただ「ありがとう」と言うんじゃつまらないから。目を熱くして「これをもらって忘れてた純粋さや素直さとかをなんか思い出したかも、ありがとう」って言われると...

先生 なんか嬉しくなるー! すこー! それ

先生 言おう!

先生 これが人間の心理。相手が言われて嬉しいであろう二つのワードを並べるのがポイント。これができる女の口は幸せな結婚を手に入れますよ。

♡ 受け取り上手の法則

デキる男ほど与えがっているから、彼のために尽くしてばかりはNG。怒りの感情さえも「受け取る」技を習得したら彼は離れられなくなるはず!!

♡ 二の腕の法則

二の腕は触れると脳にダイレクトに作用する部位。右の二の腕は理性に働きかけ、左は感情に働きかけるから、使い分けてたくさん触れてみて♡

♡ 触れ合いの法則

長年連れ添った夫婦も触れ合いがなくなると、互いの存在感が薄くなるもの。まずは触れることで相手に自分の存在をインプットすることが大切♡

♡

メンタリズムの
壺

今日から実践できるメンタリズムのテクニックをおさらい♡ 意中の人に試してみよう!

お姉さん新聞



気温や環境、年度変わり…何かと変化の多い春は、女子会ネタも多い季節♪ 花粉症対策など体の不調を改善するメンテ方法や人生にまつわる諸問題、甘酸っぱいバレンタインの思い出など、今回も盛りだくさんでお届けします♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,
Sayo Hayakawa
THANKS_EASE

春の女子会はじめましょ

Contents

Part.4

本当にあった
SNSトラブル

Part.3

今こそ! 人生の
お金計画♡

Part.2

ムズきゅん
バレンタイン

Part.1

冬枯れBODY、
美メンテの旅

Part.7

美容点滴&
注射5つ

Part.6

病院では教えてくれない
整形の話

Part.5

2月上旬から飛散開始!!
花粉症対策

(Sayaka) キャミソール¥4,990
/ RESEXXY 渋谷109店 ヘル
ト付きショートパンツ¥5,900/
Delyle NOIR 渋谷109店
(Sayo) オールインワン¥8,990
/ RESEXXY 渋谷109店

春本番のその前に、脱げるカラダになって恋する季節にそなえなくちゃ!!

冬枯れBODY、美メンテの旅

Part.1

はじめなきゃ!
キレイの
春支度♡

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

まだまだ寒いけど、暦の上ではもう春♡ 厚く着込んだ冬服やブーツを脱ぐ日も迫ってるけど準備はいい? 今のうちにマフラーやコート、タイツに隠れていた冬枯れボディをピカピカに磨いてバラ色の春を迎えましょ♡

枯れ頭皮

乾燥した頭皮に栄養を行き届かせるためには、いつものインバスケアにひと手間加えてみるべし♡

弥生は /
ラップ×タオルを巻いて
ご自宅スパトリートメント♡

トリートメントを毛髪につけてラップを巻いてタオルで蓋をするよ。頭皮を蒸すと頭皮が柔らかくなって毛穴の汚れもスッパリとれる♡

RIRIは /
シャンプー前の
頭皮クレンジングで
頭皮の汚れを
毛穴から改善♡
アロマの香りに包まれて頭皮マッサージするとスーッと爽快感♡頭皮の皮脂や汚れがスッパリ落ちるからシャンプーの泡立ちもいいし頭が軽くなるの♡

黒ずみ・角質がヤバイ!

ガサガサひじ

長袖に甘んじて、厚くガサガサになってしまったひじ。半袖になる前に角質と黒ずみケアが必要♡

マフラーに隠されていた
埋もれあご

正月太りとむくみでパンパンになった下半顔♡ 春になったらマフラーでは誤魔化せないゾ!!

季節の変わり目で絶対調
ゆらぎ肌

乾燥と寒さに追い打ちをかけてやってくる花粉の季節…!! 敏感になった肌は慎重にケアすべし。

乾燥でバサバサ
枯れ頭皮

頭皮は美しい髪を育てるための土壌♡。冬の乾燥で潤い不足になっているから栄養補給して♡

冬はケアを怠りがち
寒縮み首〜デコルテ

凍てつく寒さに縮こまった首やデコルテ♡ 顔同様にきちんとケアして春を迎える準備を♡

潤い不足でカサカサ
粉吹き脚

タイツを脱いだら無法地帯!? 冬に溜め込んだ角質を取り除いて、生脚支度を今すぐはじめなきゃ!

あいはい /
韓国でGETした
頭皮ブラシと
トリートメントでケア♡

頭皮ブラシでマッサージしながらミルボンのトリートメントをつけるよ♡ 抜け毛が多くなる冬は頭皮の血行をよくして栄養を行き渡らせて健康な髪を育てるの。

シャンプーに
ホホバオイルを混ぜて
しっとりツヤツヤの髪に♡

人の皮脂に近いホホバオイルをシャンプーに混ぜて洗うと頭皮の毛穴汚れも浮き出しやすいの♡ それにオイルの効果で毛先までしっとりするから、乾燥した髪もツヤツヤに♡

ゾウみたいに角質だらけ
ガサガサひざ

生脚になると角質や黒ずみが目立つひざ小僧♡ 粉吹き脚と同時に入念にケアしたい部分♡

サンダルになれない!
カチカチかかと

そのかかと、ブーツだこやひび割れで無残な姿になってない? 春までに足元だってぬかりなく。

埋もれあご

下半顔にお肉のつきやすい弥生とユウキが辿り着いた究極のマッサージとコスメをご紹介します♡

弥生は /
メイク前の“むくみとり
小顔マッサージ”が欠かせない!

★お風呂上りのNEW TO

3 耳下線・鎖骨まで♡

耳の後ろにあるツボ、耳下線からスタート。首筋、鎖骨と下に向かってリンパを流す。痛いところは重点的に★

2

鼻の横の筋肉は法令線のつけ根★ここを5秒くらい押してほぐすとむくみもコリも取れて小顔になれるの。

1

5本の指を使ってあごから頬骨にかけて押し上げる。「上がれ、上がれ」と形状記憶をかけるイメージ♡

6 最後にあごを流す♡

人差し指と中指の関節で挟み込むようにしてあごをロックして、フェイスラインに沿って流す♡ 1~6を3セット繰り返すよ♡

5

脇の下に手を入れて滞りやすい脇下リンパ節をもみほぐす。肩こり改善やバストアップにも効果があるよ♡

4

鎖骨に沿って親指をグリグリ押しあてて老廃物を流す。最初は痛いけど痛みが消えたら老廃物が流れたサイン。

塗るだけでむくみをとって脂肪を燃焼してくれる魔法のようなローション。サロンの施術でも用いられるコスメでお高めだけど即効性があるから買う価値アリ♡

ゆらぎ肌

乾燥と花粉でWパンチなこの時期は、スチーム美容で優しく角質ケアしてお肌も衣替え♡

肌がゆらぐ2月&3月、みんなが取り入れているのは

スチーム美容

スチーマーで肌を温め、冷蔵庫で冷やしたシートマスクをON。温冷美容で毛穴退治♡

弥生は /
メイク落とし
こすると肌の負担になるからナノスチーマーを当ててメイクを溶かして落としてるよ♡

RIRIは /
岩盤浴

週3で岩盤浴に行くと毛穴デトックス♪ 池袋の「石の癒」は2時間約3千円で安いオススメだよ★

あいはい /
毛穴パック
貼ると発汗を促して毛穴を開いてくれるマスク♡。毛穴を開かせて洗顔すればスッパリ♡

NCHIEVA
パックタオル
100%のバク用タオルで半身浴しながら顔を蒸す♡。化粧水の浸透率がすごいよくなるよ♡

寒縮み首〜デコルテ

縮こまってしまった首〜デコルテはリンパを流しつつ顔同様にしっかり保湿ケアして☆

「デコルトクリーム」でおっぱいケアして干物デコルテ撃退!

デコルテが貧相に見えないようにブラセンタエキスのたっぷり入ったクリームでおっぱいを集中ケア♥ ハリ感が出てもっちり肌に♪

ベビーオイルとカッサでリンパを流して美デコルテに♡

カッサはいろいろ試したけど薄いタイプがベスト♡ 半身浴しながらオイルを少量つけてリンパを流すと一回り顔も小さくなる♡

首専用シートマスクで顔同様に入念に保湿ケア♡

この時期大量購入してる首専用シートマスク★ お風呂上がりにケアしたら首の横シワも消えてワントーン肌色もアップするよ♡

EMS美顔器で首〜デコルテの引き締め&美肌ケア♪

お肌にハリを与えてくれるEMS美顔器で顔も首もデコルテも一気にケア♥ お肌も引き締まって滑らかになるし、むくみもスッキリとれる♪

皮膚科で処方されたへパリン×導入美顔器でデコルテケア♥

乾燥肌の治療に使われるへパリンは保湿力抜群★ 導入美顔器でクレンジング→イオン導入しながら保湿するとスベスベのデコルテに。

ガサガサひじ&ひざ

冬の間に硬くなってしまったひじやひざには、お風呂上がりに濃厚保湿が欠かせません♡

ヒルドイドを塗ってササ肌をしっとりさせる♡

どんなコスメよりも保湿力に優れているのは皮膚科処方ヒルドイド♥ お風呂上がりはもちろん外出先に持っていくと便利だよ

ヴァセリンをピンポイント塗りして眠れば翌朝ツルツル♡

ひじにもひざにもかかともにもヴァセリンをピンポイント塗り★ タイツを履く前にひと塗りしておくとしっとりキレイになる♡

レクシアのゴマージュスクラブ

ヴェレダのオイル

スクラブはエステで施術してもらったときにめっちゃ良くて購入♥ 角質がポロポロ取れてツルツルになるの。オイルの浸透率もアップ♪

粉吹き脚

スクラブで角質を取り除いてから、お気に入りのオイルで保湿するのがお姉さん流♡

ジョバンニのスクラブ×ヴェレダのオイル

3回以上ビシビシしてるジョバンニのスクラブはオイルインで保湿力も抜群!! 香りはクールミントレモネード♥ ヴェレダも香りが好き。

ウルミエの激安スクラブ×フェルナンダのオイル

ウルミエのスクラブはケアしたあとお風呂に入ったらバスソルトにもなるの♥ フェルナンダのオイルは香水みたいで女子力アップ♪

春支度、やることリストまとめ♡

2月上旬

- 勇気を出して鏡の前で裸になってみるor 春服を着てみてカラダをチェック!
- ダイエット食に切り替えて、年末太りを解消する♡

2月下旬

- スクラブなど冬枯れ撃退グッズを大人買い!
- タイツ→ストッキングに!
- お風呂でスクラブ×オイルケアをスタート!

3月上旬

- 春用パンプスを買って気分を上げる♡
- かかとケアをはじめる♡
- スチーム美容で肌も衣替えする♡

3月下旬

- デコルテや顔周りを入念にケア!
- 冬物をしまつてクローゼットを春物に衣替え♡

カチカチかかと

サンダルになったときに目立つのがかかとのガサガサ。削ったり保湿してケアしよう♡

お風呂上りに

かかと専用パックをして保湿♡

尿素やアルガンオイルが入ったフットマスク♥ 20分間履いておくだけでしっとりかかとのできあがり。足先からかかとまでキレイに♡

ドクターショールで

角質を削ってツルツルかかとに♪

スクラブしたくらいじゃなかなか取れない角質を取りたくて購入★ 電動式だから軽くすべらせるだけで簡単に角質が削れて超便利♪

尿素クリームで

固いかかとを柔らかくする♡

ハンドクリームなんだけど、かかとに使うよ! これを塗って靴下を履いて寝たら翌朝かかとが見違えるほど柔らかくなるの♡

専属モデル(24歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

After

チョコの香りと共に思い出す、忘れていた青春の味♡

バレンタイン

Part.2

あの頃の
トキメキを
もう一度♡

最近きゅんきゅんしてますか？ 恋を諦めかけているあなたも、彼氏や旦那とマンネリ気味なあなたも、あの頃の一
生懸命でピュアな気持ちを思い出して♡ きゅんきゅんすることはアラサーにとって一番の美容液なのですから。

PHOTO_Satoshi Ohmura
HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

感謝をこめて毎年手作り♡
ホワイトデーには倍返し以上♡

ここ5年くらいは毎年彼氏とふたりきりで過ごしてま
す♡ 基本、義理チョコは配らず本命チョコ1本で手作
り派♪ マフィンやカレー、去年は甘さがぎゅー詰
まった濃厚ブラウニーを手作りしたよ♡ 彼はホワイ
トデーも大切にしてくれる人だから頑張り甲斐がある♪

今年のバレンタインは♡

今年は生チョコに挑戦するよ♪ 食べたら甘
くどろけるチョコで彼をメロメロにします♡



ダンサー
(28歳/東京都)独身・子供なし
RIRIさん

焦げたチョコは
青春の味♡
彼の優しさに
とろけたあの日

中高時代に付き合っていた1コ上の彼氏のため、1
週間前から毎日チョコ作りの特訓!! なのにバレン
タインの前日に作ったガトーショコラは失敗…♡
仕方なく買ったチョコを渡したら「俺も失敗しちや
った」と焦げたクッキーをくれた彼♡ 彼とは家族
ぐるみの仲だったので、私が毎日練習してるのを家
族に聞いて彼も作ってくれてたみたいなんです♡

今年のバレンタインは♡

好きな人に高級チョコを渡してから、実は1つて手
紙つきで手作りのチョコレートケーキを渡す予定♡



ヨガインストラクター
(28歳/千葉県)独身・子供なし
愛咲菜々子さん

おいしい②って
食べてくれた彼
最近結婚したらしい…♡

3~4年前つき合ってた彼。全然尽くしてな
かったからバレンタインくらいは頑張ろうと
思ってクッキーを作ったの。そしたら「ありが
とー!」って心から感謝してくれた。優しい男
だったなあ…。結婚するならこういう人がよ
かったんだろうな…って今ならわかる♡

今年のバレンタインは♡

料理とか作ったりデートしたり手作りチョコ
を渡したいけど肝心の相手がいない…♡



広島の看護学生
(31歳/広島県)独身・子供なし
青木りえさん

「矢野が作ってくれた
クッキーが今まで
もらった中で
一番おいしかった!!」

中学生のとき、はじめて手作りクッキーを作っ
てずっと好きだった男の口に渡しました♡ 夜遅く
まで頑張ってたけど、卵を入れ忘れちゃって
…♡ ペちゃんこのクッキーが焼きあがりました。
作り直す暇もなく「こんなのでゴメンね!!」と
言って渡したら、後日冒頭のセリフを言ってく
れました。嬉しくて胸がキュンとなりました♡

今年のバレンタインは♡

最近お菓子を作ってたから久々に焼い
てみようかな♡ 食べるのは自分だけ(笑)。

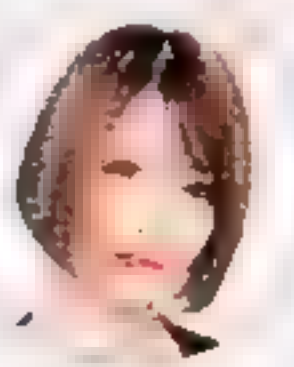


バー店員
(28歳/東京都)独身・子供なし
矢野ユウキさん

幼稚園のときもらった真珠♡
最近になって本物だったと発覚!

幼稚園のとき私のコトを好きって言うてくれる男のこ
がいたんです♡ バレンタインの日、彼がくれたのは
チョコとキレイな真珠のブレスレット♡。あの頃はわ
からなかったんだけど、最近になってあの時くれた真珠
が約10万円もする本物だったと発覚!! 高校生になるま
で毎年、年賀状もくれた彼…今はどうしてるかな♡

今年のバレンタインは♡
今年は本命くんもないしどうしようかな…♡ 逆に
誰かがまたプレゼントをくれるのを期待してます(笑)。



お仕事お休み中
(23歳/東京都)独身・子供なし
歌花さん

なぜか女子にモテる私♡
ふたりきりの
更衣室で迫られて…!!

夜の仕事をしてたときのコト。やたら近づい
てくる女のこがいたの。私は昔から女子にガチ惚
れされることが多いから、少し距離をとってた
♡でもバレンタインの日、更衣室でふたり
きりになったときにまさかの愛の告白!! プレ
ゼントと本気チョコをもらいました♡

今年のバレンタインは♡

姉メンバーでプレゼント交換ありの女子会を
やるよ♡ 手作りスイーツを作る予定♪



デコアーティスト勉強中
(30歳/千葉県)バツイチ独身・子供2人
鈴木愛美さん

なんだか不燃焼でどこ
か不器用、甘酸っぱいあ
の頃の思い出たち…♡

Sour

甘酸っぱい♡

市販品で手作り風に…♡
実は常套手段です(笑)

今年のバレンタインは♡

最近自炊モードMAX
なので手作りする予定
♪ お世話になってい
る方に配りたいな♡



専属モデル
(24歳/東京都)
独身・子供なし
根本弥生

実は彼氏のためにちゃんと手作りチョコを作った
コトがない私。不二家のケーキを買って上のイチ
ゴやクリームを剥いで手作り風のドデカイクッ
キーをのせてラッピングして、あたかも作った風
にしてあげちゃった♡ 「中身なんなの?」と無
邪気に聞かれてすごく焦った私は「切っただけの
お楽しみ♡」となんとかその場を切り抜けた♡

専属モデル
(33歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



酸い甘いも
その一歩
が私の作る
大切なモノ

数年前のバレンタイン、渋谷で収録をしてたら気になっ
てた人から「今、渋谷にいますかどこにいる？」って
連絡があって！ ちょうど1時間の休憩に入ったとき
だったからカフェで彼と会ったの。そしたら告白されて
びっくり!! 喜んだ瞬間、ドッキリ成功のカードを持った
ディレクターの姿が…。地獄に落ちた気分だった

気になる彼から
愛の告白!!
…と思ったら
まさかの落とし穴

Bitter

ほろ苦



専属モデル
(31歳/東京都)独身・子供なし
杉山佳那恵

今年のバレンタインは

ドッキリは懲りごり! 今年のV・Dはハプニ
ングのない平和な1日になるといいな…♥

思い出すだけでも胸が痛む、一生懸
命すぎたあの日私と悲しい恋

投げ捨てられたチョコレート
今でも胸が痛みます

小学生のとき、友達に頼んで3年間片思いしてた男のこ
にチョコを渡してもらいました。彼が受け取ってく
れるか柱の影から見ていたら「キモいんだよ!!」と
言ってチョコを投げる彼の姿が…。廊下を滑って私の足
元まで飛んできチョコ…。苦すぎる思い出です

つられた上にチョコまで…!!
心がズタズタに砕けたあの日

学生のとき、好きだった男子に「好きです、つき合ってく
ださい!!」と言ってチョコを渡したら「つき合ってる子
がいるから」と撃沈…。それでもチョコは受け取ってく
れたので、思いきって勇気を出して想いを伝えられてよ
かった! と思ってたのに、帰り道、ドブに捨てられてい
るのを発見…!! 心が砕けた瞬間でした(涙)

「お前の作るチョコが
食いたい」それなのに
まさかのドタキャン!

振り回されてた彼が珍しく「お前が作ったチョコ
が食いたい」なんて言うから手作りチョコを持っ
て行ったの。でも当日連絡もなかなかつかない
し、約束の場所に向かう電車に乗ったらまさかの
ドタキャン。悔しさと寂しさと…いろんな気持ち
がこみ上げて、作ったチョコを駅のゴミ箱に気持
ちと一緒に捨てた!! 今となっては淡い思い出

今年のバレンタインは

特別な人はいないから、大好きな友達に日頃の
感謝をこめてかわいいチョコをあげたいな♥

今年のバレンタインは

玄米粉とココアパウダーを使った低カロリー
のチョコレートケーキを作って彼に渡すよ♥

今年のバレンタインは

2/1に初プロデュースのBar「coco moon」
のオープンを控えているから完全仕事モード

初恋の味は
蒸しパンの味
チョコより甘さ
控えめでした

中学の時、サッカー部の同級生に初恋したの。バレン
タインの日、彼だけに何かをあげるのが恥ずかしくて、
クラスのみんなに手作りの蒸しパンを配った。彼は
特別だから3個も渡した(笑)!! それ以来、私のあだ名は
「蒸しパン女」。その後彼とはつき合えたものの、恥ずかし
くてすぐ別れちゃった。今となってはいい思い出

受け取ってもらった
のかも不明…
ウブすぎる中学生の思い出

中学の頃、喋ったこともないけど憧れてるスポーツマン
の先輩がいて、その人のおうちが酒屋さんだったからお
店までチョコを届けに行ったの。でも先輩は不在で
お父さんにチョコを渡したんだよね(笑)。先輩からはそ
の後音沙汰なし…。幼なすぎた青春の思い出

「手作りチョコあげるね♥」
言わなきゃよかったと
大後悔

ハタチのとき、当時の彼氏に「手作りするね♥」と言っ
ちゃったんだけど、早起きして作るつもりが大寝坊。作
る時間もないし慌てて買った市販のチョコに手作り
風のラッピングを施して渡した(笑)。それ以来どんなに
好きな人でも軽々しく作るなんて言わない

今年のバレンタインは

息子とまったり過ごす予定♥ 今しか独り占
めできないだろうからラブラブしたいです!

今年のバレンタインは

世の中バレンタインムードだけど、私は仕事
してる予定。素敵なことが起こるといいな♥

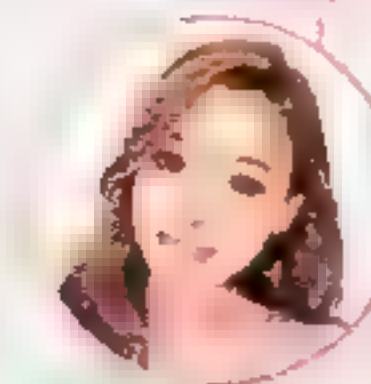
今年のバレンタインは

手作りとか面倒なので今年も安定のデパートで
調達する予定♥ つい自分用も買っちゃう!

医療関係会社勤務
(33歳/東京都)既婚・息子1人
古橋綾香さん

専属モデル
(33歳/東京都)独身・子供なし
桜井莉菜

美容ブローガー
(30歳/大阪府)
久保七瀬さん



今こそ!

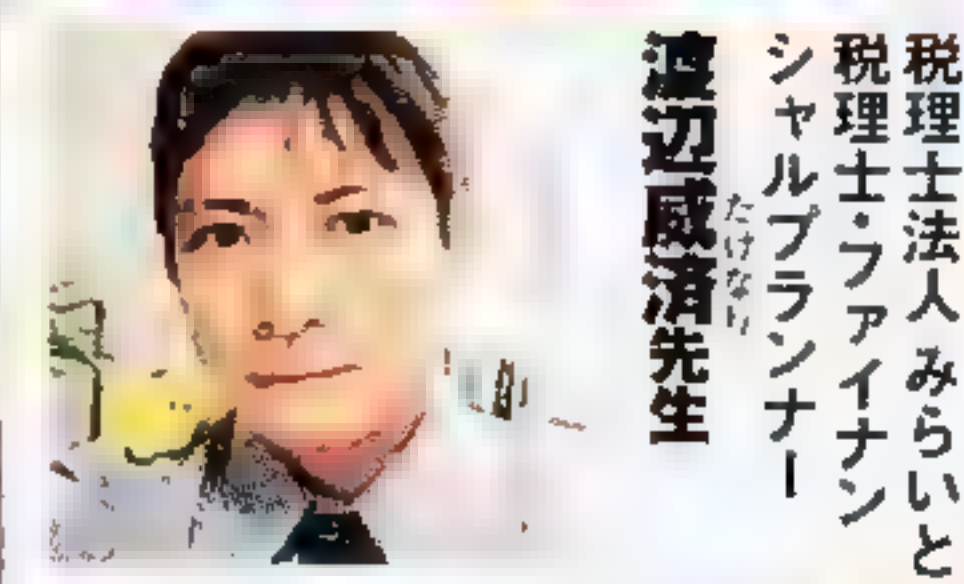
新年度の始まる前が見直しどき!
人生にまわりつくお金の悩みを解消しよう!

Part.3
チリも積もれば
山となる!

人生のお金計画

アラサーは仕事、結婚や出産などで環境がガラッと変わるお年頃♥ 収入が変化しやすい分、その時々で金と向き合うことが大切♥ 聞きたいけど聞けないお金の話、専門家の先生にぶつけてみました♡

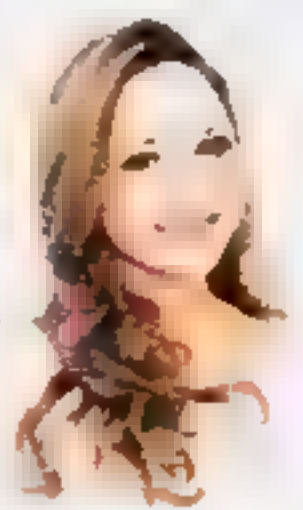
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



税理士・ファイナンシャルプランナー
渡辺威清先生

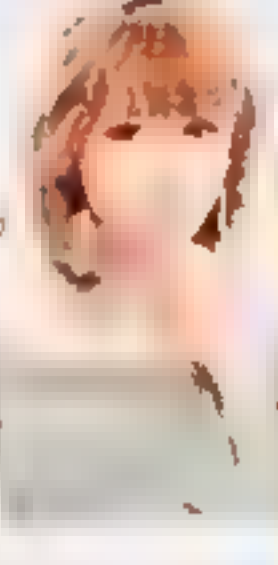
子供にかかる教育費を教えてください!
大学入学までにいくら貯蓄しておけば安心ですか?

教育費は約520万円~1,770万円、
貯蓄は大学入学までに約1,000万円★



MERIさん

収入にバラつきがあるため、
毎月の貯金額もまちまちです。
貯金にまわす金額は
収入の何割がベストですか?



美咲さん

ライフステージに合わせて
変えていきましょう!

	入学費用	在学費用(1年間)
私立大学(文系)	約82万円	約94万円
私立大学(理系)	約107万円	約142万円
私立大学(医学)	約106万円	約178万円

大学の
教育費

日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」(平成27年度)による

計算してみよう! 例えば私立大学理系に進学する場合...

約106万円 + 約178万円×4年間 = 約818万円
余裕をもって1,000万円を大学入学までに貯めるとしたら
1,000万円÷18年=55万5,555円

子供が生まれてから入学まで、月々
約46,000円を貯蓄にまわす必要が
あります! ただ今のところ児童
手当があるので児童手当を貯蓄
にまわすなら目標貯蓄額は月30,0
00~36,000円になります。

児童手当支給額はコチラ★

支給対象年齢	支給額(月額)
0~3歳未満	15,000円
3歳~	10,000円(第1子、第2子)
小学校修了前	15,000円(第3子以降)
中学生	10,000円

※平成28年12月時点での情報。所得制限世帯は金額が異なり、またひとり親家庭は別途支援があるので、各自治体HPなどでチェックしましょう。

文部科学省「平成26年度 子供の学習費調査」によると、子供1人にかかる教育費は、幼稚園から高校まですべて公立の場合で約520万円、幼稚園から高校まですべて私立の場合は約1,770万円。私立大学へ進学した場合や大学院へ進学した場合、ひとり暮らしや下宿する場合などはさらに費用がかかります。このように教育費の総額は多額になるので、計画的に保険や貯蓄、児童手当をやりくりして教育資金を確保しておく必要があります。一般的には、小学校から高校まで公立であれば貯蓄にまわす余裕ができます。

マイホーム購入や子育てなどで老後資金まで手が回りません!
貯蓄がストップした場合、どうやって補填すればいいの?

貯めどきに挽回するしかないのが計画的に!

マイホームの購入資金、子供の教育費総額、老後の生活資金は多額になります。そのお金の貯めどきは、独身時代と夫婦2人だけの時期、そして子供が独立してからの時期になります。

計算してみよう! 例えば30歳夫婦(夫・会社員、妻・パート)、子供1人(0歳)の場合

子供が大学を卒業する22歳のとき夫52歳、定年退職するまで13年、老後資金をそこから貯めようとする...

老後最低資金
2,400万円
÷13年
=約184万円

しかし、子育て
期に収入の1割
を貯蓄にまわ
せていた場合、
月々65,000円
も負担減!

夫婦の収入を夫 月30万円、
妻 10万円として
毎月貯蓄に回す金額
40万円×1割=4万円
月4万円×子供が大学卒業
するまでの22年間
=1,056万円の貯蓄

老後最低資金 貯めた
2,400万円-1,056万円
=1,344万円不足
1344万円÷13年=約103万円

夫のボーナスや収入のベースアップ、妻のパート収入アップなどで確保できるお金は変動します。Q1を参考に、貯めどきを逃さないようにしながら計画的に貯蓄することが大切です。

水野祐香さん

老後資金は3,000万円
必要と聞きますが、
本当ですか?

貯蓄額は
最低2,400万円必要!

老後の個人の収入や生活状況により異なりますが、国民年金を例に考えてみると、国民年金(老齢基礎年金)の満額は78万100円(平成28年度)です。月額でおよそ65,000円。夫婦2人で月額およそ13万円。一方で総務省「家計調査」(平成28年11月分速報)によると、住居や仕送り金などを除く消費支出は1世帯当たりおよそ23万円となっています。つまり、平均的な生活をするための収入が月額10万円足りないことになります。65歳で定年退職してから85歳まで年金生活をする場合と仮定すると、約2,400万円の不足。よって貯蓄額は最低2,400万円が必要となり、物価の上昇や不測の事態に備えて、より多く蓄える必要があるのです。

奥山絵里奈さん

「老後なんて先の話」と思っているならあなたはきっと損する人♡ 老後に苦しまないよう計画を♡

老後資金

個人年金保険の他にも生命保険、
医療保険、女性限定の保険など
いろいろあって迷います。保険料は
収入の何割に抑えるべきでしょうか?

金額にとらわれず、
必要な保障内容を吟味して!



古橋穂香さん

個人年金保険とは、民間の保険会社が販売している金融商品のひとつ。保険料を積み立てていき、将来、年金として受け取れるというものです。国民年金だけでは老後が心配、という方などの老後保障に向けた貯蓄型保険です。ただし個人年金保険は途中解約すると、元本割れする可能性が高い商品なので、基本的に解約しないことが前提となります。生命保険や医療保険などの保険で大切なことは、もしものときの保障内容。必要な保障額はライフステージによっても変化しますので、そのときで見直しましょう。具体的には結婚や妊娠・出産、子供の就職、マイホーム購入、保険料が負担に感じたとき、保険の更新時など。収入に占める保険料の割合は一概に言えませんが、生命保険や個人年金保険の加入者のうち、実際に保険料を支払っている人の年間払込保険料は男性平均が22.8万円、女性平均は17.4万円となっています(「平成28年度 生活保障に関する調査」速報版 公益財団法人生命保険文化センター)。しかし保険は平均値などにとらわれずに必要な保障額が、負担できる適正な保険料で確保できるか、内容を吟味して加入するように心がけましょう。

自営業の人が国民年金の受給額をアップさせる
方法があるって聞いたのですが、方法は?

国民年金基金や付加年金など!



大城あいさん

自営業の人の国民年金をアップさせる方法としては、国民年金基金や付加年金、前納などがあげられます。国民年金基金は、国民年金とセットで自営業者の老後の所得保障の役割をします。掛金月額は、給付の型、加入回数、加入時の年齢、性別によって決まります。一旦、国民年金基金へ加入すると、自分の都合で任意に脱退することはできないので注意が必要です。付加年金は、国民年金保険料を支払うときに「付加保険料」を上乗せして納めることで、受給する年金額を増やせる制度のこと。その「付加保険料」も月額400円なので、手軽に始められるのがメリット。例えば付加保険料を20歳~60歳まで40年間納めると、支払い総額は400円×480ヵ月(40年)=19万2,000円。それによりもらえる付加年金額は200円×付加保険料納付月数なので、200円×480ヵ月=96,000円となり、65歳以降、毎年96,000円増額して受け取れます。生きている限り毎年受け取れる仕組みなので、2年間受け取ると96,000円×2年=19万2,000円。この時点で支払った金額のモトが取れ、3年目以降は長生きすればするほどお得になります。ちなみに女性の平均寿命が87歳、65歳以降22年間受け取り続けたとすると、受給額は96,000円×22年=211万2,000円。約19万円の支払いでほぼ10倍の金額を受け取れる計算です。(国民年金基金に加入している人は付加年金を納めることはできません)

前納とは、まとめて前払いすることで割引が適用される制度です。例えば、口座振替で1年前納した場合の割引額は4,090円(平成28年度の保険料割引額、右図参照)。

知っていると嬉しい情報はみんなが共有しよう♡ 年金も保険も賢く払って将来にゆとりを♡

年金

平成28年度の
振替方法別割引額は
コチラ★

振替方法	1回あたりの納付額	割引額
2年前納	377,310円	15,690円
1年前納	191,030円	4,090円
6ヵ月前納	96,450円	1,110円
当月末振替(早割)	16,210円	50円
翌月末振替	16,260円	割引なし

本当にあったSNSトラブル

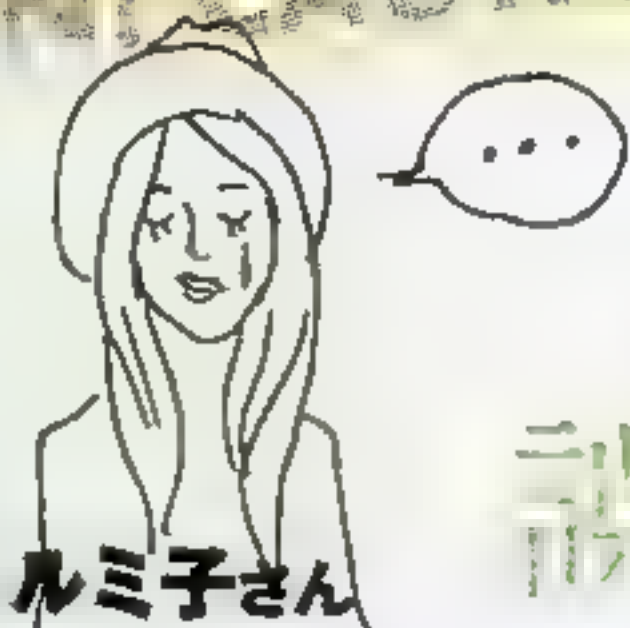
Part.4
人のフリ見て
我がフリ
直そ♥

SNSは気軽に発信できるし、疎遠になった人や知らなかった人と交流できるのがメリットだけど、人とのつき合いが増える分、トラブルに発展することもある! 人の不幸を笑っていると、次はあなたの番かも!?

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

AUTIC! CAUTION! CAUTION! CAUTION! 私たちは

友だちとのエグめの恋バナLINEを間違えてインスタ、Twitter、ブログ、FBにアップ。一括で投稿する便利な設定がアダになった...



ルミ子さん



RIRIさん

露出多めの写真を彼に送るつもりがお母さんに! トレーニング中の腹筋の写真とはいえ刺激が強かったかも。長いこと既読スルー

LINEで誤爆しました



サオリさん

旦那さんへ送るはずの仲良しLINEを親友に送っちゃってかなり恥ずかしい思いをしたと同時にLINEしていると間違えやすいよね

仕事用垢と気づかずに誤爆!

妹のインスタに「おいしそうなの食べてるね!」っていつも通りコメントしたら、アカウントが職場の広報用だった。よく企業の担当者が公式のものと自分の本垢を間違えて誤爆するのを知り、もう笑えないw 本垢でも仕事垢でも、過激な発言はしないに限る!



MERIさん

笑って流せる

危険レベル1

ポロリ写真をインスタにアップ★

コスプレ撮影の水中カットで乳首が透けてたり、友だちとの海外旅行でみんなとジャンプした写真では片乳が出てたり。拡大しなくちゃわからないレベルだけど、すぐ削除した!



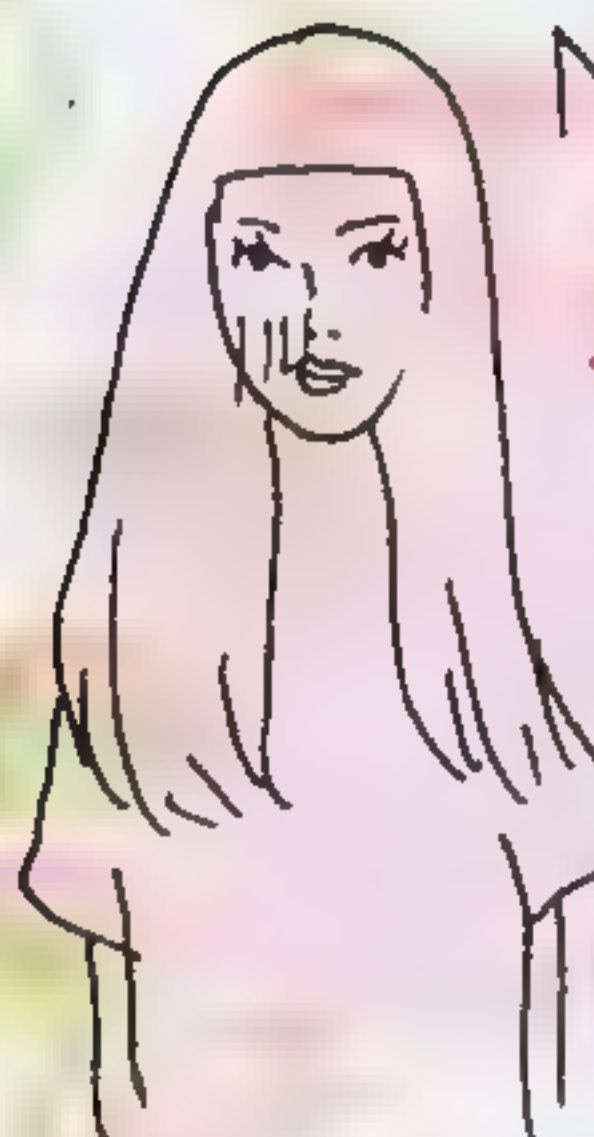
奥山絵里奈さん

No!!!

誹謗コメントは即ブロック&削除!

モデルの友だちと写真を載せると、「○○ちゃん(友だち)はかわいい!」ってコメントがくる。○○ちゃん“は”って言い方カッくー!

綾さん



フォローしてきたのにブロック?!

ベストボディ・ジャパンの大会で知り合った人にフォローされて、インスタで繋がることに。ある時、共通の知り合いとの写真を投稿したら、それが気に入らなかったのか急にブロックされました。自分からフォローしてきたのにブロックするなんてさすがに失礼だよね



伊吹奈々さん

遠回しに

当時の彼氏のことを好きな女の口から、攻撃された。私の口ぐせをわざとTwitterのトップページに載せてたり、私に似てる“りえこ”って女の口の写真を「こういう女は愛人」って言って投稿したり★よく探して来たよねって感心しちゃう。怖いから相手にしなかったけど



青木りえさん

ちょっと注意が必要

危険レベル2

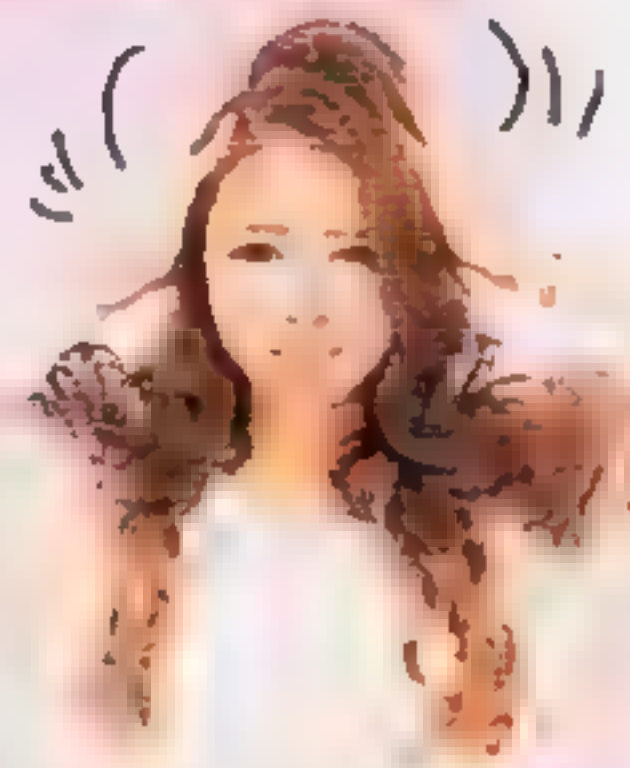
彼氏の浮気を発見!

昔、SNSで彼と浮気相手のプリクラを見つけた★怪しいと思ったらいつも食事してるお店だったり。最近はお飯や風景の写真ですぐわかるから、恋愛中はやましくなくても気を使ってる



茜さん

たぶん女の口だと思うけど、私になりきってる人がいたり。私が今まで投稿した写真を使って「○○行ってきた!」とか。あとダンサー仲間て有名なのは、ありもしない仕事を理由にDM送ったり、パリピでもないのにイベントで声かけてくる人はブラックリスト行き★



oh...dear...



on my god... SNSへの投稿は他人の自由!

友だちが、結婚式に来てくれたのに式のことをブログに書かなかったってだけで友情を疑った! SNSの発言や投稿は自由だよね!

絵里子さん



SNSに投稿するならせめてTwitterに

FBに病み投稿ばかりする人がいる。(;ω;)を多用して吊ろうとか...数分置きに連投するし、周りからは引かれてる

木村美和子先生

遊び心が命取りになる



友だちは恋愛関係で逆恨みされてFBでヤリマンだったウソを流され、男友だちは浮気相手の女の口にラブラブ写真をタグ付けされてFBに投稿され、本命はおろか仕事関係にまでバレた★

瞳さん

お姉さんたち...

誤爆したり晒されたり更新に追われたり

SNS疲れしている!?

YES...87%

「彼がSNSはするのに返信がないのが気になってやめたくなった」(絵里奈さん)、「インスタを始めたら、ブログやTwitterと両立できなくなった。記事がかならずに減ったり、四六時中コメント返信に追われたり」(あいさん)、「更新しないといひねが減るし、フォロワーも増えたり減ったりが気になって疲れる」(奈々さん)と、最初は楽しんでたのにストレス溜めてお姉さん多数★人間関係に振り回されず、程よいペースで利用したいもの

投稿するたびにたたかれた

インスタのフォロワーさんに急に「私のこともフォローして!」って言われたけど、全然知らないからスルーしたら攻撃された。この人のアクセは買わない方がいいとか、かわいくないのに調子乗ってるとか、挙げ句の果てに旦那さんのインスタにまで登場して文句書くの! ブロックしても次はブログに書かれ、1年くらいつきまとわれたよ

大城あいさん



インスタで家がバレた!

写真の位置情報がオンになっているのを知らないまま1年が過ぎ、地図上では家のところだけ投稿が300とか。ある夜、隣の家の旦那さんとすれ違った後に知らない人からDMが来たので誰か尋ねたら、その旦那さん。あまり顔を合わせたことないし、旧姓知らないはずなのに! 調べたら元々フォローしてくれてたみたいだけど、色々怖すぎ

蘭子さん



人生の歯車が狂う

危険レベル3

不倫で人生が台なしに!

友だちが元不倫相手にリベンジボルノされちゃって、旦那にバレて離婚へ。警察が介入してもリベンジボルノの拡散は止まらないし、ママ友にも知られて相当ショック受けた



悪口言ってるのバレてるからー!

ママ友の間で、裏垢で悪質なコメントを残して嫌がらせしてるのに普段は何食わぬ顔で接してくるって話を聞くと★月1で美容院行ったり全身コーデ載せたら「パパがいるはず、私服参考にならない!」って悪口言ってきたり、2ちゃんには風俗やってたってウソ書かれたり! 保育園より幼稚園ママ同士の方がこういうエグいトラブル多いみたい

鈴木愛美さん



姉ageha・花粉組の愛用品から対処法まで♡ 早め対策で今年こそ快適に過ごしたい!

2月上旬から
飛散開始!!

花粉症対策

Part.5

春よ来い♡
花粉よ、
来るな!

ついに本格的な花粉シーズンが到来! 目はかゆくなるし、くしゃみや鼻水は止まらないし…と本当につらい季節! そんな時期を少しでも楽に過ごすためのお気に入りグッズややっていることを大公開しちゃいます♡

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Chie

外出時はコレでガード♡

少しでも花粉を避けるため、常備しているのはマスクだけじゃない! 持ち歩きの必需品をチェック!

メガネ&携帯エチケットブラシでガード

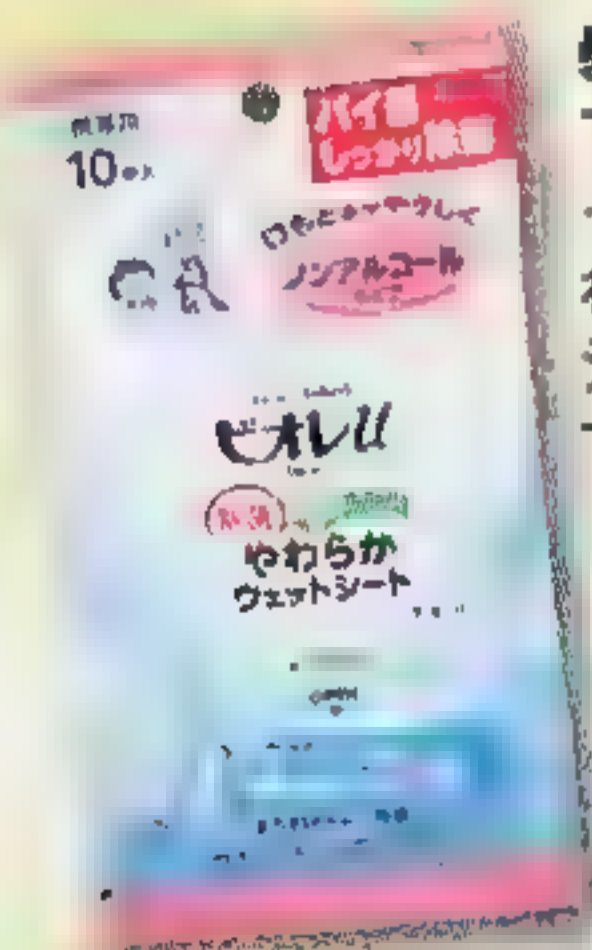
コンタクトをしていないときはメガネでガード♡ エチケットブラシでお店とかに入ったら服についた花粉をすぐにはらう♡



古橋綾香さん

髪についた花粉はこまめに拭く

髪についた花粉のせいで、首や顔がかゆくなってきちゃう♡ 顔まわりや毛先はウェットシートでこまめにふいて花粉を除去!



大城あいさん

上に羽織るものには必ず静電気スプレー

静電気が起きると花粉を引き寄せちゃうから、コートなどのアウターには静電気除去スプレーをかけてる♡ できるだけ付着を防ぐ♡



愛咲菜々子さん

小さめサイズだし
つけ心地が軽くて楽♡



マスクはフィット感のある小さめでガードしたい♡ 使いきり不織布マスクは、1日に何回も替えられるコスパのよさも魅力♡(菜々子)



しっかりガードできて
耳が痛くならない♡

とにかくガード力が高く、花粉時期の外出には手離せない! 耳あたりもやさしいから、毎日長時間つけても耳が楽♡(奈々)



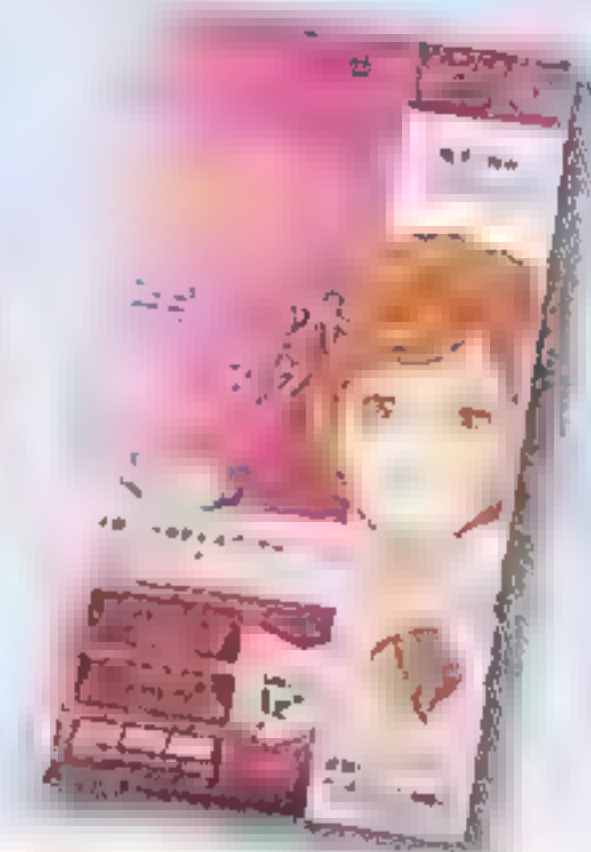
安心して使える
個別包装タイプが♡



ちょっとの花粉もついていたら嫌だから、必ず個別包装タイプのマスクで! これを持ち歩いてこまめにマスクチェンジする♡(綾香)

3Dワイヤー入りで
メイク落ちしない♡

美フィットマスクは3Dワイヤーで高さを出せるから、化粧落ちしない! あごまでフィットするし、横顔もスッキリ見える♡(あい)



ガード編

外でも家でも舞い飛ぶ花粉を極力寄せつけない! こだわりマスクセレクトから生活習慣まで徹底調査!

お気に入りのマスクはコレ

つけ心地や機能性など、マスクにはそれぞれのこだわりアリ♡

マスクをしていても小顔に見せたい♡



マスクをしていても小顔は大切♡ 小さめサイズでフィット感もいいから、きちんとガードできる♡ ピンク色も高ポイント! (なり)



のどがうるおって
しっとり気持ちいい♡

口呼吸しているとのどが乾燥しちゃうから、加湿ができるぬれマスクを受用♡ 子供用の小さいサイズのほうがフィットする♡(絵里奈)



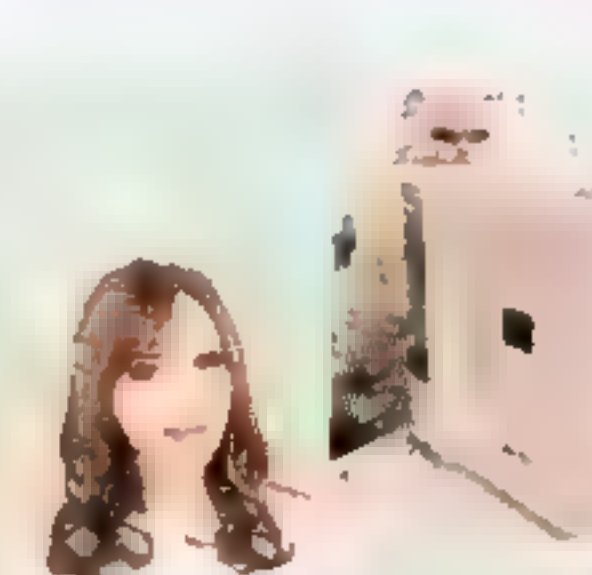
ふとんは専用の
掃除機をかける

この時期にふとんを外に干すのは危険♡ ふとん専用ノズルを使って、せせと掃除機をかけてる♡ まめにかけることも大切! (綾香)



とにかく加湿で
舞い飛ぶ花粉を減らす

部屋は加湿器で湿度を上げる♡ 鼻の粘膜の保護にもなるし、空気中の花粉が床に落ちる気がする♡(菜々子)



空気清浄機で
常に部屋の空気を
きれいに

加湿機能もついた空気清浄機で、できるだけ快適に♡ 花粉は床に舞い落ちやすいので床置きしてる♡(奈々)



伊吹奈々さん

洗濯は必ず
部屋干しor乾燥機で
乾かす

外に干すとせっかく洗ったのに花粉がついて、家の中にも取り込むことに♡ 部屋干しが基本! (絵里奈&ユウキ)



奥山絵里奈さん

家の中での必須項目

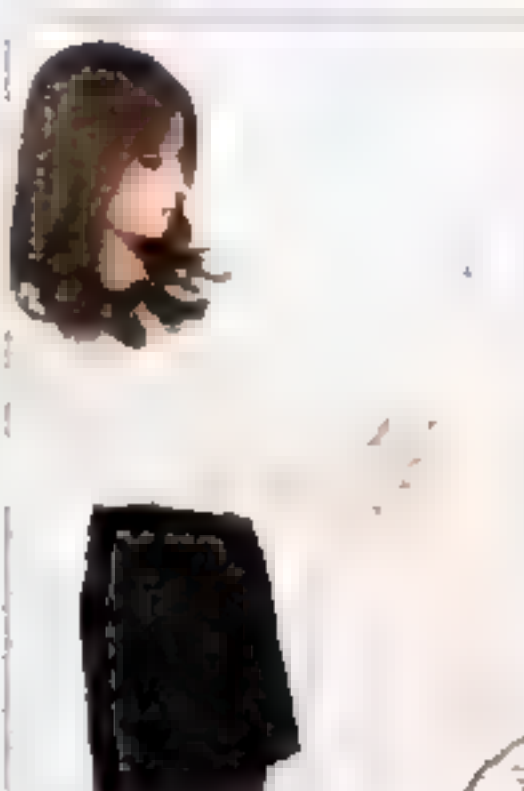
部屋には花粉を入れない。そして
入ってきたものは除去する。が基本♡

私たちこんなガードもしてます

他にもこれまでの花粉との闘いで培った、みんなの“おこだわり”ガード方法あり♡ やらないよりはとにかくやったほうがいい!

玄関に入る前に
アウターを
バクバクする♡

アウターは玄関前で脱いで、手でバタバタとたたいて花粉を落としてから家の中へ入る♡ 花粉を室内に入れない! (菜々子)



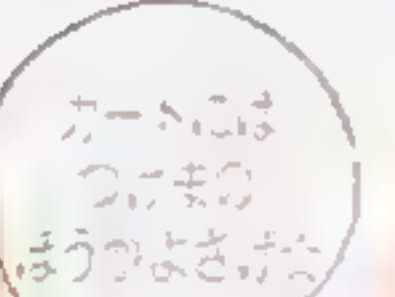
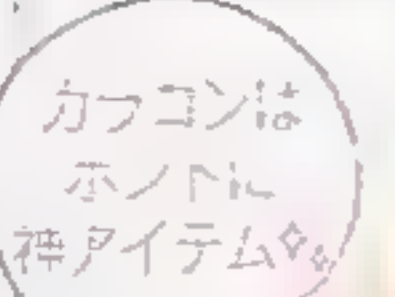
ワセリンを
鼻の中に塗って
粘膜ガードする♡



ワセリンを綿棒につけて鼻の中に塗って粘膜をガード♡ 鼻のまわりにも塗って侵入防止に♡(絵里奈)

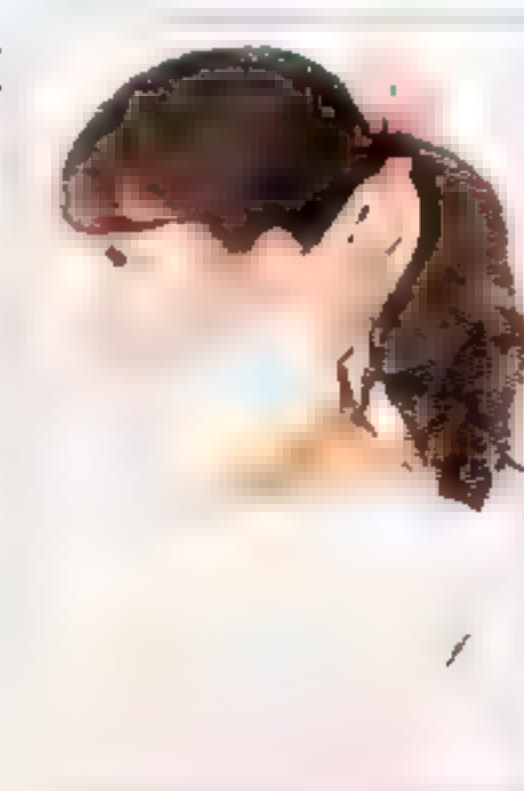
カラコンやつけま
orまつエク♡

カラコンやまつエクは、実は花粉もガードしてくれている♡(綾香) つけまをつけるとうのかゆみが少し楽になる(なり)



髪はできるだけ
まとめて
花粉をつけない♡

髪についた花粉のせいで、首まわりがかゆくなるから、外出するときはできるだけ髪をまとめて、花粉がつかないようにしてる♡(あい)



お気に入りのパウダーを
混ぜて作ってる♡

花粉が直接つかないようにたっぷり粉を♡ パウダーファンデを砕いて、ラメパウダーとベビーパウダーを混ぜて作ってる♡(なり)

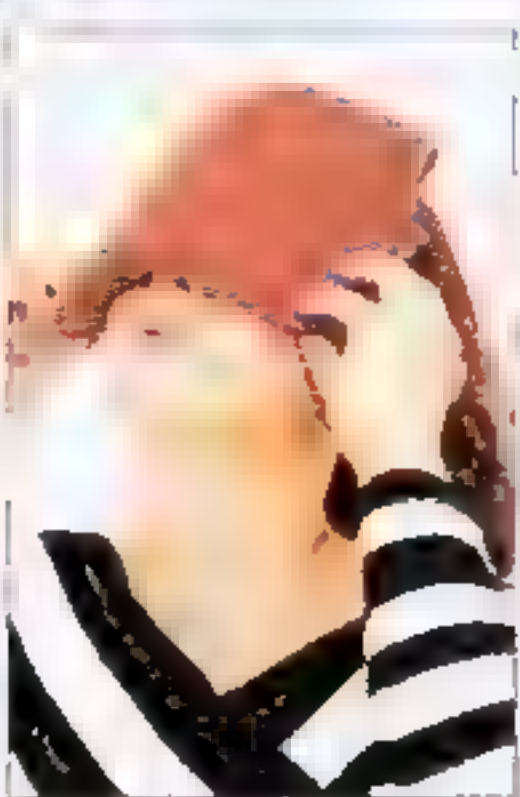


鼻水・鼻づまりの応急処置

なんとかして一瞬でもいいから鼻をすっきりさせたい！
そんなときはこんなワザを使っています▼

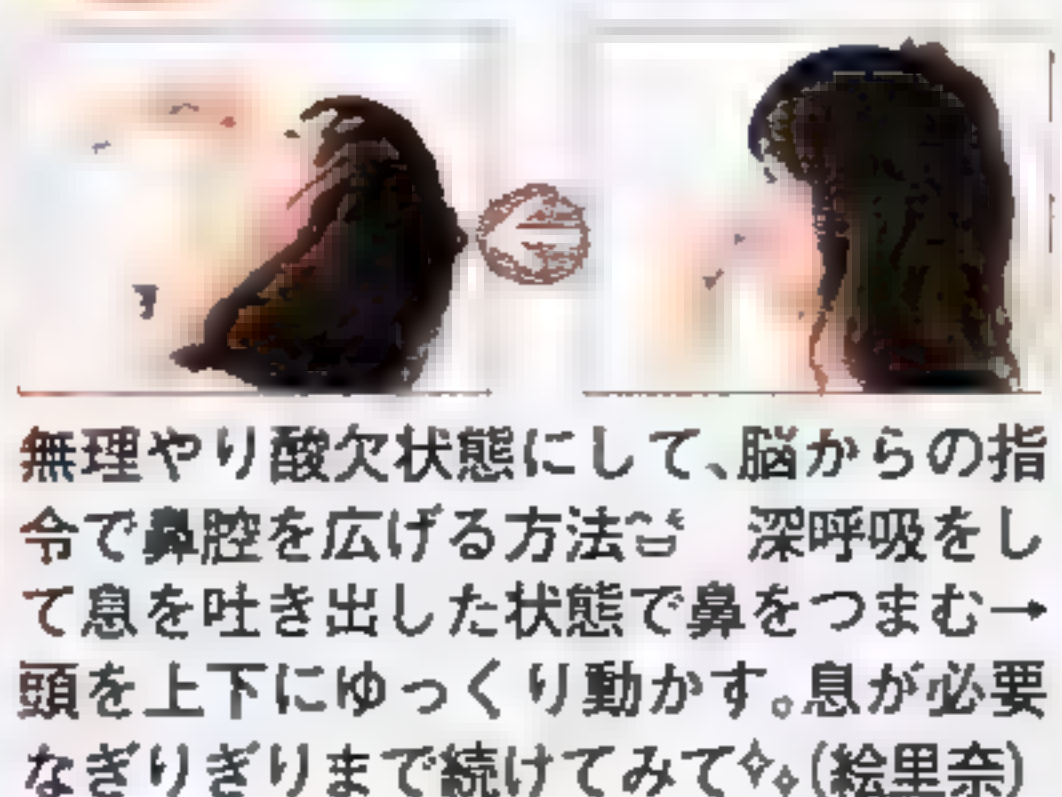
2 ホットタオルで温める▼

水に濡らしたタオルを、20〜30秒レンジでチンしてホットタオルを作り、上を向いて5分ほどかぶせるだけ。血行をよくして、息苦しい鼻づまりをすっきりさせる。(奈々)



1 鼻を止める▼

無理やり酸欠状態にして、脳からの指令で鼻腔を広げる方法。深呼吸をして息を吐き出した状態で鼻をつまむ→頭を上下にゆっくり動かす。息が必要ならぎりぎりまで続けてみて。(絵里奈)



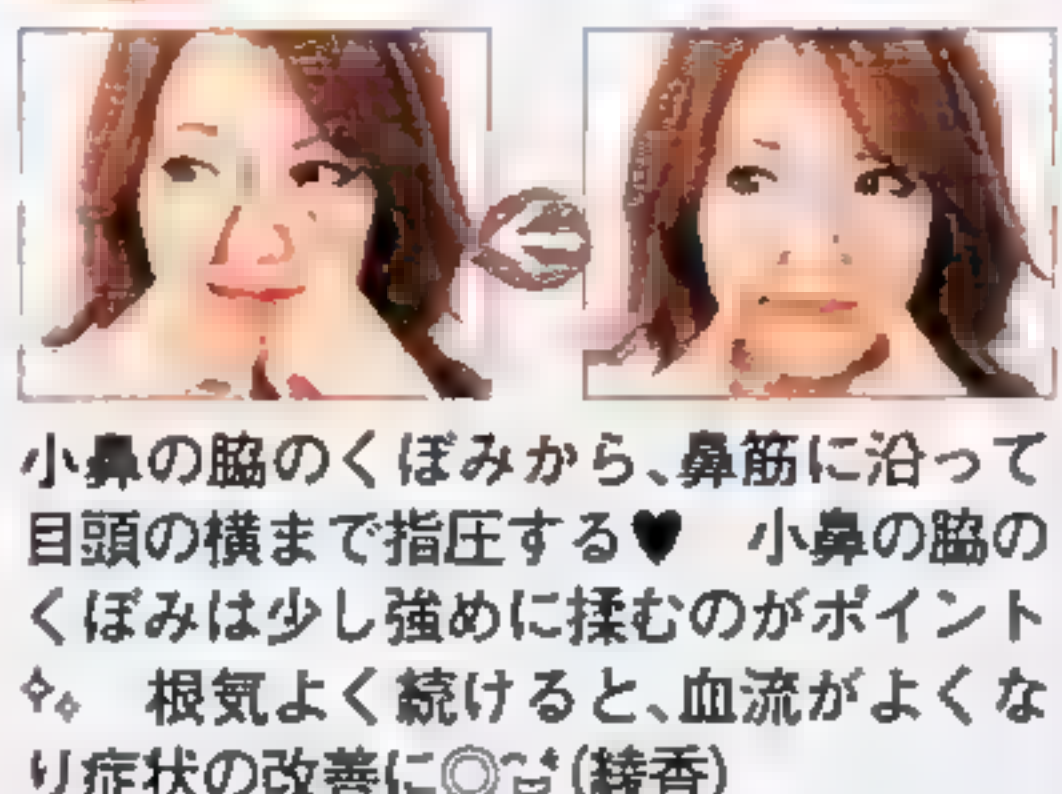
4 ペットボトルを脇に挟む▼

脳の下の自律神経をペットボトルを使って圧迫して、鼻づまりを一時的に解消する方法。右の脇の下に挟んだら左の鼻が、左に挟んだら右の鼻の通りがよくなる。(ユウキ)



3 ツボを押す▼

小鼻の脇のくぼみから、鼻筋に沿って目頭の横まで指圧する。小鼻の脇のくぼみは少し強めに揉むのがポイント。根気よく続けると、血流がよくなり症状の改善に。(綾香)



鼻水・鼻づまり

どうしようもない鼻水の最終手段はティッシュ詰めだけど、その前に！

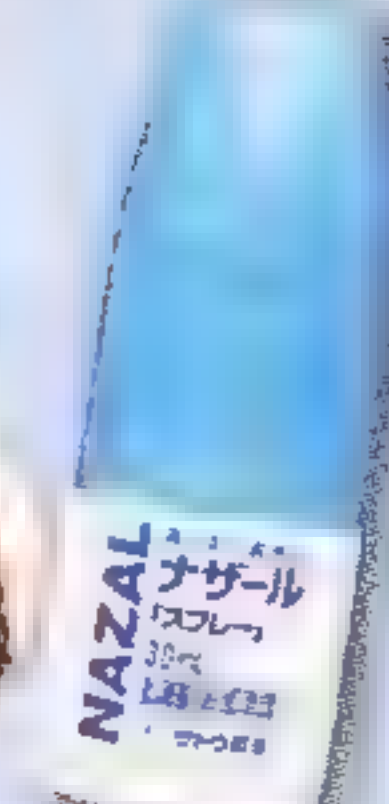
つらいときは鼻炎薬！
鼻が通ってすっきり！



飲み薬はアルガードの鼻炎内服薬Zがお気に入り！鼻づまりがウソみたいになるので、なんとかしたい時の最終手段に。(絵里奈)

点鼻薬は仕事のときに3時間おきにスプレーする

仕事中はナザールのスプレーを3時間おきにしている。水のような鼻水が少しおさまるので、仕事中は重宝している。(奈々)



耳鼻科で処方された点鼻液を使っている▼

アラミストという点鼻薬を使っている。1日1回、毎日継続して使う薬で、花粉時期がきたら病院で処方してもらっている。(まなかさん)



緩和編

症状が出てしまったら…頼りにしているアイテムを症状別にピックアップ！いろいろ試して辿りついたものばかり！

保湿タイプのティッシュで肌によさしいものに♡

できるだけやわらかくてヒリヒリしないものに♡エリエールのプラスウォーターは高水分率でとってもやわらか♡(菜々子)



ポケットティッシュも保湿系じゃなきゃ！

保湿成分配合で肌にやさしいモイストファミリーのポケットティッシュ。鼻が赤くなりにくくて外出時に重宝する。(なり)



肌のかゆみ・荒れ

かみすぎる鼻まわりのガサガサ肌や肌荒れにはコレがおすすめ！

メンソールですっきりしつ鼻下を保護▼



鼻の下の荒れには、アルガードのすっきり保護クリームを塗っている。メンソールが強く鼻づまりの息苦しさにも。(絵里奈)

かゆくてできたひっかき傷の応急処置に♡



かゆみが出ると、ダメだとかかいていてもついひっかき傷が。そんなときはステロイド剤のフルコートで速攻対応。(なり)

オリーブオイルで荒れた部分の保湿を強化▼



カビカビになってしまう鼻のまわりは、基礎化粧品でケアした後にオリーブオイルをプラスしている。(ユウキ)



ビュークリアビタコンタクトは、コンタクトの上からさせて、かゆみを抑えられる。コンタクトを外したらアイボンで洗浄。(あい)



目のかゆみ

ゴロゴロする異和感や充血、かゆみをいち早く抑えてくれる相棒たち♡

かゆみが消えて目がすっきり▼

アルガード クリアブロックEXは、さすどすぐにかゆみがおさまる。他に比べるとちょっと高いけど、それだけの効果はあり！(絵里奈)

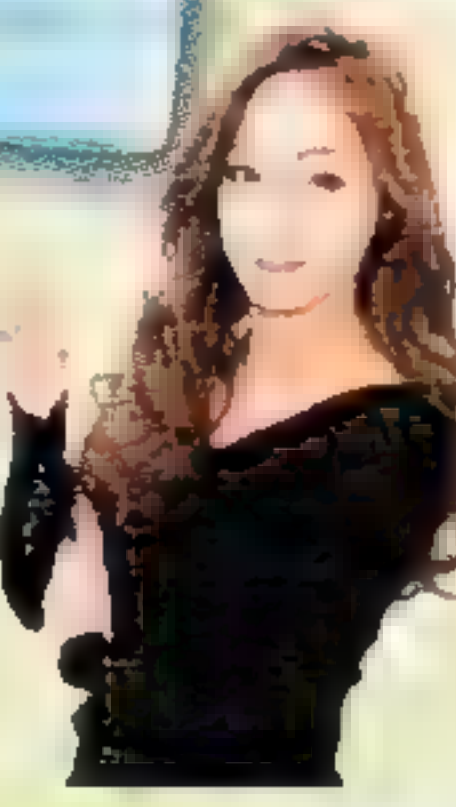


目薬はコンタクトの上からさせるタイプに♪

かゆみ用と充血用を使い分けしてる♪



目にかゆみがあるときはジクタククールαを、こすってしまったら充血が目立つときにはイノクサを使っている。(なり)



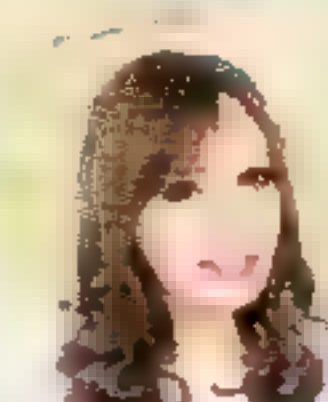
薬局ですすすめられた目薬がすごく優秀♪

ジキナAL点眼薬は、かゆみとゴロゴロ感がなくなってきた。違和感があったら早くから使い始めるようにしている。(奈々)



手に入りやすくて効果もバッチリ☆

アレルギー症状専用のマイティアアイテクトアルビタットを愛用。どこの薬局でも扱っていて手軽に買えるし効果も確実。(菜々子)



のどのイガイガ

のどに違和感を覚えたら、のど飴やのどスプレーに頼る♡

違和感を感じる程度ならプロポリスのど飴で。声が枯れてきたらコデビタのどスプレーで。ガラガラ声も元に戻る。(なり)

浅田飴の青缶が食べやすくて好き♡

のどに違和感があるときは浅田飴の青缶をなめてみる。シュガーレスで糖分を気にせずに食べられるし、味が好き。(あい)



ひどくなったら喉スプレーを投入する！



ひどくなる前に病院へ行く

花粉症の症状を軽くするには、病院での治療も。早めに対処すれば過ごしやすくなる♪

鼻の粘膜のレーザー治療と注射を併用

レーザーしたら鼻づまりが軽減。鼻をかんでも鼻血がでなくなった。年に1回注射も打ってもらってだいぶ楽に。(奈々)



クリニックで花粉予防注射を打ってもらう▼

花粉が飛び始めるちょっと前に、美容皮膚科で花粉症予防の注射を打ってもらって。1回打つと2〜3か月持つので楽に♡

料金は1回5000円。加賀美早紀



皮膚科に行って薬を処方してもらってる♡

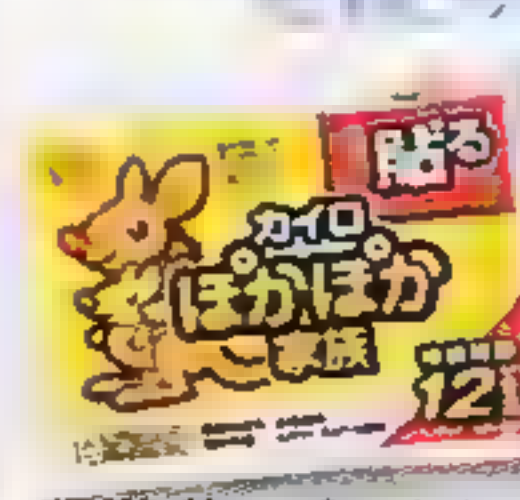
アレルギー症状を抑えてくれる抗ヒスタミン剤を、皮膚科で処方してもらっている。ひどくなりそうなときは処方箋がベスト。(なり)



免疫力を整えることも大切

カラダの中から少しでも楽に！乳酸菌などで腸内環境を整えてやわらげるのも有効♡

食べやすくてマスクと鼻サージの併用防止で



乳酸菌の食べるマスクは、食べやすくておいしいから続けられる。カイロも貼って体を冷やさないようにして免疫を整える。(あい)



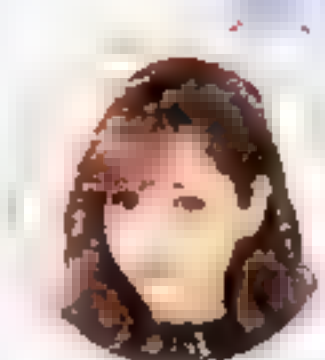
毎日食べるヨーグルトを花粉症対策用に♡

毎日食べるヨーグルトを花粉にいいって言われているヨーグルトの種類に変える。ビヒダスがおススメ。(絵里奈)

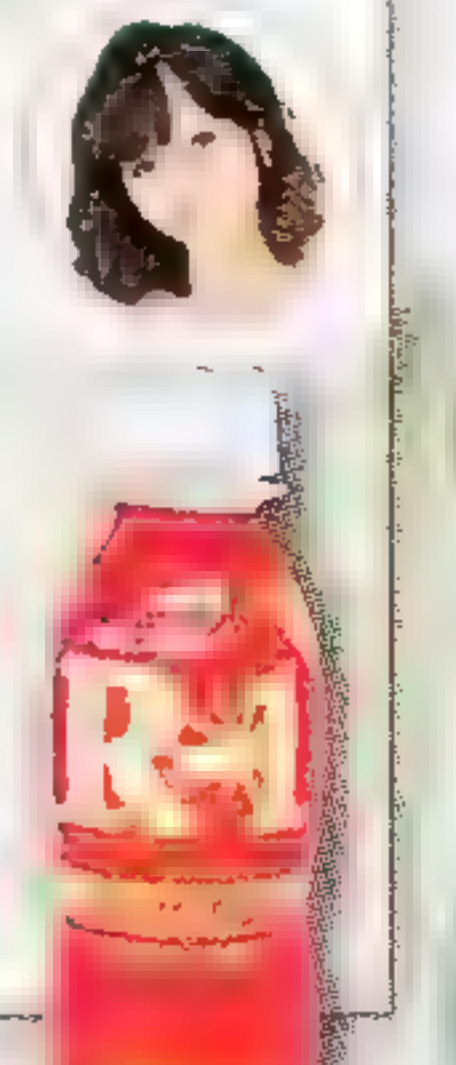


ヨーグルトを飲むようにして♡

乳酸菌が腸内環境を整えて、花粉症の症状を軽減してくれると話題になったR-1。花粉の時期は毎日飲むようにしているよ。



青木りえん



術後の痛み、後遺症、満足度…体験しなきゃわからない整形施術のその後をぶっちゃけ!

病院では
教えてくれない

整形の話

Part.6
No pains,
No gains

痛みなくして得るものなし

整形したくて病院のサイトを毎日見るけど、イマイチ踏ん切りがつかない…という人にオススメなのは経験者による体験談! 「整形やってよかった♪」と豪語するお姉さんたちがストレートな意見と感想を語ります♡

EDIT&TEXT_Hironeko-A

クリニクのサイトにはいいことしか書いてないけど、整形って必ずしも一発で理想の顔になるわけじゃないよね。術後の微調整やメンテナンスも結構な手間だし。あと、絶対に「ここをもっとこうしたい」っていう欲が出てくる。

間違いない。例えば**目頭切開**。目の幅は広がるけど、二重の線はそのままだから長さが足りなくなるし。目が切れ長に見える分、今度は**タレ目形成**をしたくなったり。いろんなことが起こる。

鼻のプロテーゼもそう。「鼻が目立つのに目がナチュラルだとアンバランスだからちよつとハデにしたいな」って。私はそ

「整形、調整、現状維持…」
やり始めたら止まらない!



アノ メー ジョー!

C子(27歳)

最初に鼻をやりすぎた影響で、ほかのパーツもうっかりハデに。世のナチュラルブームに乗って、落ち着いた顔にお直ししようか検討中★

B子(31歳)

高校生の時、埋没法で二重になったのを機にデカ目の追求に開眼! 理想の丸目に行き着いた今は、アンチエイジング系の施術に夢中★

A子(28歳)

元はパーツが中央に寄った「顔面センター」。いらない余白を削るため、あらゆる小顔施術に挑戦。現在は施術で余ったヒフのたるみが悩み☆

これから二重の切開を二回。最初に真ん中を部分切開して、物足りないから二度目で**全切開**。でも自分のイメージしてる目に近づくにはまだまだだ。私最初**鼻のシリコン**と**埋没法**だけのはずだったのに、そこから**1000万円**以上使ってる(笑)。

鼻って結局、何が一番いいの? **プロテーゼ**が一番な気がする。手軽なのは**ヒアル**だけど、横に流れるから鼻筋がゴツくなりやすいし。あと私の経験上、**アクアミド**は止めたほうがいい。プロテに替える前に除去施術を受けたんだけど、ジェルだから鼻周りやおでこに散っちゃって。除去しきれなかったやつが今も残ってるから、いつか化膿するんじゃないかって心配。10代の頃の話とはいえ、安さに飛びついたのが間違いだった。

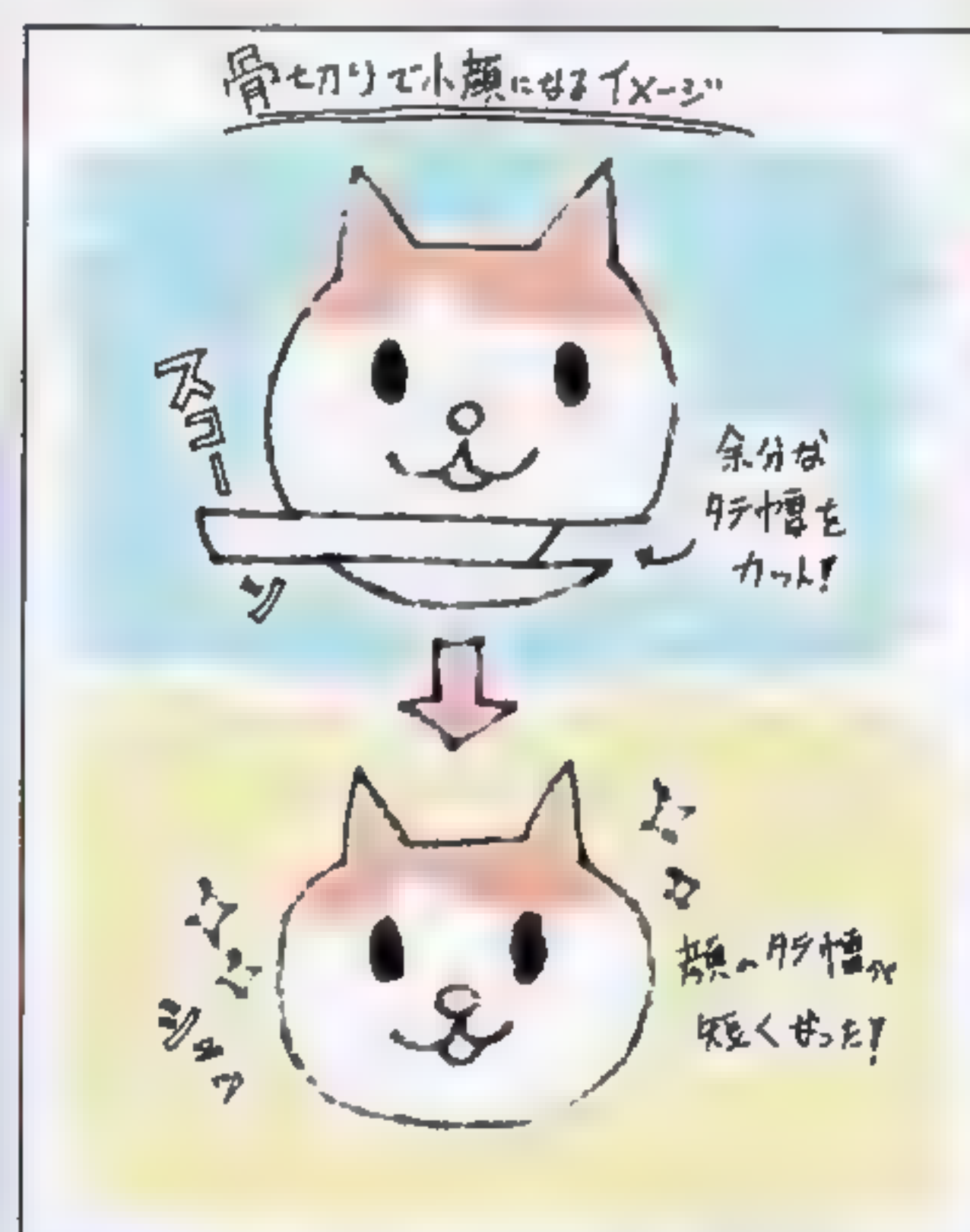
整形にリスクはつきものだよな。

うん。失敗の可能性は常にあるから、カウンセリングのときに必ず「修正できますか?」って聞く。で、修正できないものはリスクを軽減するため、少し物足りない程度にして様子を見る。

1回で二気にやろうとするのはやっぱり危ない。というか、そうそううまく行かないよね。私が経験した中で一番リスクが大きかったのはやっぱり**骨切り**。最初にセットバック(右の図参照)をやったけど輪郭の大きさが変わらなかったから、数年後にエラとあご先も削った。結局、全部で3回。

骨切りかあ…。私も気になってたんだけど、後遺症とか大丈夫?

通常は術後2カ月ほどマヒが残る程度。でも私の場合は手術中に口元にある顔(おとが)神経が断裂しちゃったから、ずつとしびれが残ったまま。歯医者さんの麻酔が抜け



骨切り「セットバック」はだるま落としを顔でやるようなイメージ。私は下の歯を一度全部はずしてから、歯茎の下を骨を切除。全身麻酔で手術して約10日間入院しました(A子)。

私も**プロテーゼ**派。でもし字は鼻先の負担が大きいから、絶対一字の方がいいと思う。し字の方が鼻先がツンとするし高さも出るんだけど、数年後に鼻先の皮膚を突き破りそうになるから怖い。あとで入れ替えることになるなら最初から一字にすればよかった。

Technical terms

施術用語

メジャーなものから聞きなれないものまで! 本文中に赤字で登場した施術の名前とその簡単な概要を解説★

【目に関する施術】
埋没法
髪の毛の生え際を留めて、一重を作る施術。整形初心者に人気。
目頭切開
上まぶたから目頭にかけてくぼきこぼきしているヒフを蒙古ヒダを開く。目の幅を広げる施術。
全切開
まぶたの余分な皮膚や脂肪を切除し、縫合することで半永久的に一重に整えられる。目の人に。
タレ目形成
目頭切開の逆効果。
下まぶたのヒフや脂肪を切開し、筋層と縫合を縫い合わせる施術。逆効果。目の輪郭にも有効。
眼瞼下垂
加齢や神経の衰えで、まぶたの筋力が弱くなり、目を開けることが難しくなる。目を開けることで目の周りをよくする施術。
【鼻に関する施術】
プロテーゼ
人間の骨質に近い性質のシリコン素材を入れた鼻を高くする。施術後は鼻の穴の内側から行なう。
ヒアルロン酸注入
注入することで肌を持ち上げ、シワやたるみを改善。鼻や唇の膨らみを出した時にも。

大敗したわ!

クリニック選びで 見るポイントは?

1. カウンセリング時の対応

2. ネットなどでの口コミ

3. 症例写真の仕上がり具合

一番は自分の好みやなりたい顔をきちんと理解してくれるかどうか。不安を感じたら病院や先生を変えるのも手。症例写真の仕上がりとなりた顔のイメージを比べて、自分との相性や得意な系統を探るのも有効。

きつてないような状態だから、ヨダレが垂れてても気づかない(笑)。それ以上に悩ましいのがヒフのたるみ。何センチも骨を削って余ったヒフが、術後の腫れでさらに伸びるからWでヤバイ。

事前に説明されなかったの?

全然! ダウンタイムが終わって「もういい感じかな?」と鏡を見たら、ヒフがタルタルしてるもんだから愕然とした…。仕方ないから溶ける糸を入れて引き上げてる。

溶ける糸は私も試していいと思ったけど、その状態だとどれだけ持つ?

約1年。糸が溶けて輪郭が丸くなるんだったら「そろそろ入れ時かな?」ってサイン。フェイスリフトも気になるけど、生え際が後退するから1度しかできないらしい。50代でやりたくなった時のためにとっておこうと思ってる。

知り合いが切るタイプのフェイスリフトで失敗してるから、私はもつと技術が進步するまで様子を見たいな。そのコの場合には耳横に大きな傷が残った上に仕上がりが微妙で…。法令線が突っ張って笑顔が不自然になったせいで、性格までネガティブになっちゃった。

劇的に輪郭が変わる施術もいくつかはやりたいけど、今はまだ脂肪溶解注射で十分かな。プチ整形だから手頃だし、リピートしても毎回同じ効果が得られるともいい。打った当日はリスみたいにはっぺがぶつく

りするけど、5日くらいでスッキリするよ。

ヒアルロン酸の注射も入れすぎは肌のたるみの原因。

プチ整形の方法自体はそんなに変わってないけど、中身は進化したよね。ヒアルロン酸のもちがよくなったり、入れたあとの感触が柔らかくなったり。

でもさ、プチ整形ってお手軽だからついやりすぎない? 私が過去に失敗したのは涙袋。一度限度がわからなくなった時期があつて、ヤバイ時はなめくじ状態。分解注射を打ってやわらげてもらった。

涙袋はあるあるだね。友達でパンパンに入れすぎて毛細血管が切れたってコがいる。プチッって音がして内出血起こして、落ち着くまでは青アザ状態。色も涙袋の形もキレイに治ったからいいけど、入れすぎはヤバイなって学んだ。

私が後悔したのはボトックス。1本打っても効果が全然わからなかったから、期間を開けずに違う病院でもう1本。そこでやっと「シユツとした」という実感を得られたもんだから、病院をハシゴして打ちまくっ

ちゃつて。そしたら筋肉の支えを失った脂肪が下がって、顔がたるんじやつた…。ハシゴはダメでしょ…。その後どうしたの?

泣く泣く脂肪吸引。耳裏から掃除機みたいな機械を入れてバツと。施術自体も痛いけど、そのあとの自力マッサージも地獄。リンパを流さないとしこりになって肌がボコボコになるから家で泣きながら「コココ」してた。本当、いらない施術だったな…。適切な量を適切なタイミングで」って本当に大事だね。

いい話もしようよ。整形人生でやってよかったと思えるのは何の施術?

最近だとタレ目形成かな。私が試したのは糸で引つけるだけの埋没みたいな施術だったから、いきなり切るのが怖い人にも向いてそう。

私は切るタイプだけど、タレ目形成はやつてよかった。ただ白目が腫れてブヨブヨになったのには驚いた(笑)。

え、なんで!?

理由は謎。手術前の説明では「大して腫れないよ」って感じだったけど、実際はまばたきする度に「なんか挟まってる!!」みたいな(笑)。でも1週間程度で治ったし目も大きくやさしい印象になったし、逆さまつ

理由が謎。手術前の説明では「大して腫れないよ」って感じだったけど、実際はまばたきする度に「なんか挟まってる!!」みたいな(笑)。でも1週間程度で治ったし目も大きくやさしい印象になったし、逆さまつ

げも解消したで大満足! 眼瞼下垂の施術もやってみたくて、それは加齢で目の開きが悪くなってからやればいかなうと温存してる。

さっきのフェイスリフトもそうだけど、本気のアンチエイジング系施術は将来のために残しておきたいよね。

施術のチョイスも重要だけど、クリニック選びはみんなどうしてる?

私は口コミサイトで術後にトラブルった時にどう対応してくれるかを見て選んでる。「術後の腫れが引かなくて」と連絡したら親身に話を聞いてくれた」というケースもあれば、「時間が経てば引くんぞ」と電話口でバツと切られるところもあったり。病院によって対応が全然違うらしくて。

私は先生の経歴を見る。狙いは形成外科出身。傷口の縫合とかに慣れてるから、安心度が高いって気がする★ あとはカウンセリング時にやりすぎを止めてくれるかどうか。「その注文だとキレイに完成する自信がない」とか「バランスが悪くなるけどいいの?」というのを先に言ってくれると失敗も防げるし。逆にいいことしか言わなかったり、何でも勧めてくる先生は「本当に大丈夫?」って疑っちゃう。

私もカウンセリング重視。話して不安を感じたら、即決せずにほかの先生の話も聞きに行ってる。「これがいんだよ!」って押し売りする先生は理想を伝えても自分の好みに寄せてくるし、思い通りの顔になりにくいからパス。

微妙なニュアンスを理解してもらえないと怖い。もしムリなら希望に近づくための提案をしてもらいたい。

納得いくまで向き合ってくれる先生をお願いするのが一番だよ。

豊胸って痛いですか 自然になじみますか?

やってみたくて気軽に手が出せない豊胸施術。経験者のお姉さんに施術の感想を直撃!



後に発見した
鈴木愛美さんの場合

術後ケアが足りなくて
固く不自然なバストに

私は人工乳腺バッグ。施術後は激痛で2週間寝込んだ。その後すぐ元旦那と知り合って妊娠。胸の硬化を防ぐ薬が飲めなくなってせっかくのバストがカチカチに…。タイミングが惜しかった。



3回を
入れ替えた
椿朋海さんの場合

技術が進歩し自然で
満足のいく仕上がりに

最初は生理食塩水バッグで、技術の進歩にともない体に無害なシリコンを2回入れ替え。痛みは毎回ツライけど、形も大きさも柔らかさもいい感じ。また新しい技術が出たら入れ替えたい!

アクアミド
ヒアルロン酸と同じように使われるシリコン製の物質。吸収されないのでも永久的な分解注射
注入したヒアルの除去に使用用途は似ててもアクアミドの分解は存在しないので注意
ボトックスと違って、筋肉の力を弱めたりする注射。表情シワの軽減や発達したシワを細くし、ほくろなどに使われる

生理食塩水バッグ
シリコンバッグ(シリコンは体に馴染む少ないシリコン製のバッグ。生体食塩水バッグ。ワキ下などに注入する)

脂肪吸引
脂肪を真空吸引して取り除く。脂肪を減らすことで、体形を整える。脂肪を減らすことで、体形を整える。

脂肪溶解注射
顔の骨切り
顔の骨を削り、顔の形を整える。顔の骨を削り、顔の形を整える。

溶ける糸
フェイスリフト
フェイスリフト

花粉症・体調不良・美白…etc♪
春のトラブル対策やメンテナンスに！

美容点滴&注射5つ

Part.7
緑の下の
力持ち！

何かと肌トラブルが起こりがちな春先にはじめたいのが、お手軽で低価格な点滴や注射でのメンテナンス。憂鬱な花粉症をはじめ、美白やダイエットにも♪ 継続は力なり。続けることで体調&お肌の調子もUPします！

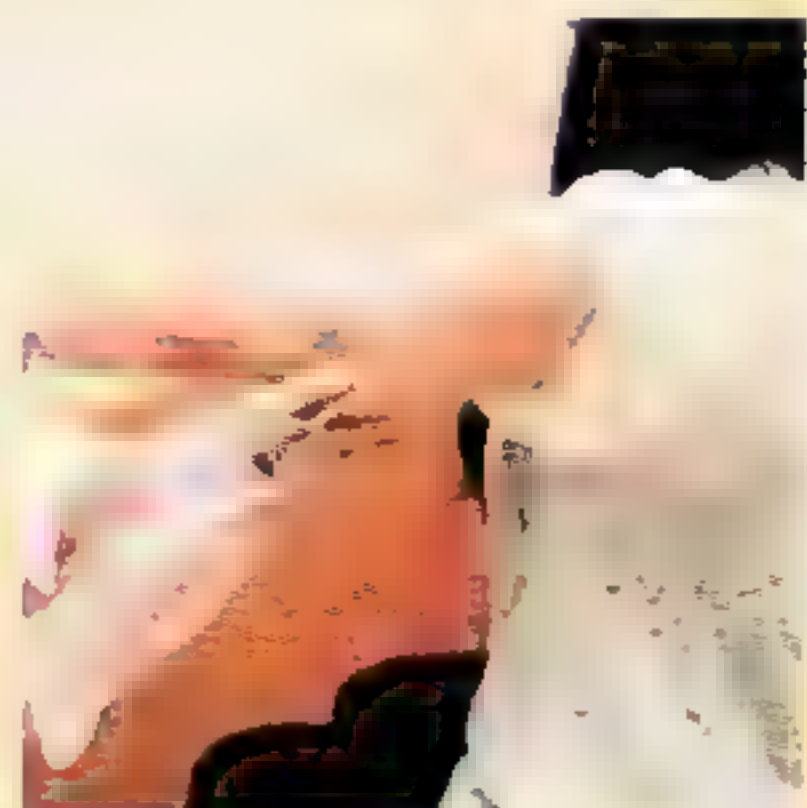
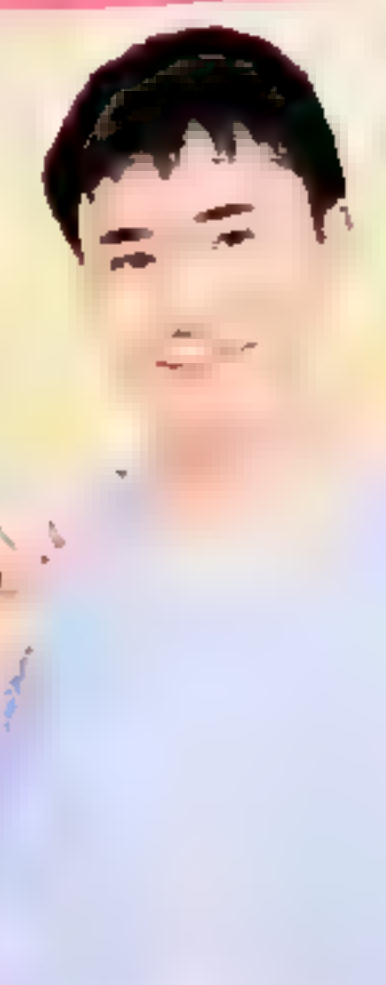
EDIT&TEXT_Shioka Soga

相性のいい治療	効能	こんな人にオススメ	施術名&価格
イオン導入 IPLフォトフェイシャル 体の内側と外側、両方から同時に働きかければ、より早くより高い美白効果が得られます。シミやそばかすが目立つ人は、点滴を行っている間に美白系の照射治療を行うと効果的！	シミ そばかす くすみ 肝斑 コラーゲン生成	シミ・そばかすを 全身を美白したい 肝斑を改善したい	 スーパー美白点滴 (ビタミン(+プラセンタ 1回)) 月1回が効果的 ￥10,000
イタリアン・メソシェイフ 小顔専用脂肪溶解注射 メソシェイフフェイス 血液へ直接注入するため、効率よく体内に取り込めるダイエット点滴は、イタリアンメソシェイフ治療との相性が抜群！ ダイエットサブリを飲んでいる人にもオススメです。	新陳代謝UP 体脂肪増加を抑制 若々しい 肝機能強化	したくない 自然に サイズダウンしたい 仕事を休まずに 痩せたい	 体脂肪を減少させて痩せ体質へ♡ ダイエット点滴 月1回が効果的 ￥10,000
ポラリス ヒアルロン酸注入 肌のハリや疲労回復に効果的なアンチエイジング点滴。免疫力を高め、健康を維持するのはもちろん、シミやたるみ、シワなどを改善する照射系美肌施術との併用も人気です。	免疫力増強 疲労回復 細胞活性化 抗アレルギー 健康促進	全身の若さを 維持したい シミ・そばかす・くすみを 改善したい 疲れにくい 身体にしたい	 全身の若さをキープしたい人へ♡ アンチエイジング点滴 月1回が効果的 ￥15,000
プラセンタ注射 アンチアレルギー 身体の免疫力を上げる効果が高いプラセンタ注射や、プラセンタを含んでいる点滴と組み合わせると、より安心！ 鼻づまりやくしゃみなど、花粉症の症状に効果を発揮します。	花粉の アレルギー フロック	花粉症の症状 (鼻水、鼻づまり、目のかゆみなど) 眠くなる内服薬を 避けたい	 ツライ花粉をガードしたい人へ！ 花粉症治療ボトックス・ボツリヌストキシン100 2週間に1回が効果的 ￥50,000
ウルセラ レーザーマクールCPT 若々しい素肌の維持に欠かせないプラセンタは、胎盤から生成された多くの美肌効果を持つ成分です。シミやたるみ、くすみ、小ジワを改善する照射系美肌施術との相性が◎！	小ジワ ニキビ 赤ら顔 乾燥 アトピー 老化防止	美肌になりたい 赤ら顔を 落ち着かせる 乾燥肌やアトピーを 改善したい	 タンパク質や酵素、ビタミン、アミノ酸、ミネラルなど数多くの成分を含み、保湿・美白効果に優れたプラセンタ。1回1アンプル2mlを注入。 プラセンタ注射 月1回が効果的 ￥5,000

お話を伺ったのは

高須クリニック
名古屋院 院長
高須幹弥先生

美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティに美容外科全般の治療を担当♡



プラセンタ注射は5分ほどで終了(上)。点滴の所要時間は各20~30分前後(右)



① 地黒や色黒でも
美白点滴で色白になれる

「遺伝的な黒さは
美白点滴でも改善不可能です」

美白点滴にはターンオーバーを促し、シミやくすみを薄くする効果はありますが、元々地黒の人にはメラニン色素が多いため、色白にすることは不可能。でも地黒の人には、紫外線を浴びてもシミやくすみなどが目立ちにくく、引き締まって見える利点があります。

教えて！
幹弥先生



名古屋まつ毛専門店
グランデアイズ代表
(35歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

※効果に関しては高須クリニックのデータであり、術後の痛み・腫れ・効果には個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

美容

健康

ダイエット

Juicy Slim Body

業界トップレベルの148種類

食べ物だけでは摂りきれない野菜、果物、海藻、野草等の原料を配合。
新陳代謝が上がり便秘解消、太りづらい身体がつくれます。

100ml= 約76kcal と低カロリー

高カロリーのイメージがある酵素。この Juicy Slim Body なら
市販の酵素ドリンクの約半分のカロリーで安心!

飲みやすく飽きずに続けられる

アセロラ味で色んな飲み方が楽しめ、原液でも飲めちゃう♡
市販の酵素ドリンクと比べ断然おいしい!

お財布にも嬉しいプチプライス

お高いイメージの酵素だけど Juicy Slim Body なら1本
4,750円(税別)とプチプラ♪ 2本・4本買うと、さらにお得!

スリムの秘密は/
酵素にあり

変わる、変わる

細くなりたいけど、不健康なガリガリは無理
出るとこは出て、女のこらしいスタイルが好き
胸はあるのに、ウエストはくびれて足も細〜い
これぞまさに理想の JUICY SLIM BODY!

さくらなは
毎日飲んでます!!

3kg 減った見た目が変わる
人生が変わる
見た目が変わる
人生が変わる
今すぐジューススリムボディを始めよう!!

自分史上最高のBODYを手に入れる



ジューススリムボディ

検索

☎ 0120-448-777 株式会社 NA2

応募はコチラから♡



パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪ 巻末ハガキでの応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくってください。

<https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi>

締切:2017年4月6日(木)必着

《個人情報の取り扱いについて》

プレゼント応募でご記入いただいた個人情報(住所や氏名など)は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

PHOTO Junji Moroi[ROOSTER][No.4]

Emiria Wizより

デニムワンピース&レザーポーチ♡

首回りリボンは調整できるよ!

胸元のフリルが存在感抜群♪

今回はなんと春の新作ワンピースとポーチをセットでプレゼント!! SサイズとMサイズがあるので希望サイズを書いて応募してね! セットの組み合わせは編集部がチョイスします♪

Emiria Wiz ☎03-5312-6595 <http://emiriawiz.com/>

Smart Labo Onlineより

iPhone7ケース♡

エレガントなホワイトローズ☆☆

大人っぽいネイビーローズ☆☆

ホワイトとネイビーのiPhone7の手帳型ケース★ケースの内側にはミラーつきだからちょっとしたときに使える!! どちらが当たるかは編集部に任せてね!

Smart Labo新宿東口 ☎03-5362-1841
http://smalabo.com/user_data/shinjuku_higasiguchi.php

ヴィーナススパより

トリートメントグロス&ボディミスト♡

ヘア用グロス

プレミアムボディミスト★

2名様
昨年大好評だった春季限定サクラの香りが今年も登場! 気分華やぐほんのり甘いサクラの香り!! どちらも潤い効果入りで、ボディミストにはラメもin♪

ソコーポレーション ☎03-6892-1320
<http://effe.fits-japan.com>

Ravijourより

パジャマ♡

1名様

ストライプ柄のサテンワンピース

どんな世代からも人気のシャツワンピースタイプの新色パジャマ! 肌触りのいいなめらかで柔らかなサテン地と、パイピングのコード使いが目を引くデザインだよ!

Ravijour ルミネエスト新宿店 ☎03-3358-7790
オフィシャルWEBストア <https://www.ravijour.com>

ロレアル パリより

エクストラオーディナールージュ♡

CPB7 鮮やかなブライトローズ

CPB1 フレッシュなベビーローズ

各色3色

オイル約70%配合のエナメルのような輝きを放つオイルインルージュ!! 日本人の唇を美しく魅せる色味で作られていて、今回の2色は人気のローズカラーだよ!

ロレアルパリ ☎03-6911-8483
www.lorealparisjapan.jp

メイクビーより

携帯ヘアアイロン♡

ピンク・レッド・ホワイト 各1名様

電池式コンパクトヘアアイロンico

13cmと缶コーヒーサイズだからどこにでも持っていきちゃいミニアイロン★ マイナスイオン発生効果つきで髪を傷めず使えるよ! 色は編集部がチョイスします♪

make-B ☎06-6308-4777
<http://www.make-b.jp>

DaTuRaより

フェアリーフラワーエプロン♡

ガーリーに見せたいならピンク

清楚系でキメるならパープル

オトナのセクシさを演出するブラック

首まわりとウエスト部分がリボンで調整できるドレスエプロン! 淡い花柄が主張しすぎずかわいさを引き立てくれるよ! ホームパーティにもオススメ!

DaTuRa 渋谷109店 ☎03-3477-5059

姉ageha 3月号

PUBLISHER

谷 光正

CHIEF EDITOR

後藤文江

EDITOR

栗山アンナ

ADVERTISING STAFF

阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮、香岐まりな

SECRETARY

北村幸子

DESIGNERS

澤田むつみ、slash、近藤彩子、市原茂幸、midoriya、神田秀樹、古川敦子、高橋奈々絵(meets)、Ark design、藤原仁美、今村麻実(ATOM☆STUDIO)、竹内良太、La Chica、鈴木麻衣子

【お問い合わせ】

広告／03-6265-8581 編集／03-6265-8583 info@mediasjp.com

発行／medias株式会社

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社

〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2017年2月7日

※本誌掲載の記事、写真、イラスト等の無断複写(コピー)、複製(転載)を禁じます。

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

ワクワク
新生活START

買っていただきまして
ありがとう
ございました♡

次号は2017年
4/7(金)
発売です♡

撮影協力店リスト

R&E

東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

RMK Division
0120-988-271

イヴ・サンローラン・ボーテ
03-6911-8563

井田ラボラトリーズ
0120-44-1184

VANS JAPAN
03-3476-5624

WEGO
03-5784-5505

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

お世話や
http://www.osewaya.jp/

KLEIN CARRY
03-5772-5161

コーセー
0120-526-311

コンパースインフォメーションセンター
0120-819-217

ザ・ボディショップ
03-3249-7131

GYDA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-5F
03-3477-5166

ジルスチュアート ビューティ
0120-878-652

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

SPIRALGIRL渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B2F
03-5489-0407

セザンヌ化粧品
0120-55-8515

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-5728-5980

Delye NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

ハッピーコステューム

http://www.happycostume.com

BUFFALO BOBS
東京都渋谷区神南1-23-10 渋谷109-2 6F
03-3477-8163

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

パロックジャパンリミテッド(rienda)
03-6730-9191

M・A・Cお客様相談室
03-5251-3541

メイベリン ニューヨーク
03-6911-8272

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

REZOY
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5055

ロレアル パリ お客様相談室
03-6911-8483

姉agehaと一緒に作ってみませんか? 姉ageha 編集STAFF募集!!

募集内容

- ☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般(企画立案、撮影取材、ライティング業務など)
- ☆雇用形態／契約社員、アルバイト(いずれも試用期間あり)
- ☆給与／時給1,000円～(交通費別途実費支給)
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
- ☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり ☆勤務地／東京都世田谷区
- ☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
- ☆応募方法／履歴書(写真貼付)と職務経歴書(経験者のみ)を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。(応募書類は返却致しません)

募集先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

- お問い合わせ／03-6265-8583
- 応募締め切り／2017年4月6日(木)必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。

グレープ味のおいしい酵素ドリンク

クレンジング酵素0って?

酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう!

酸味がなくて飲みやすいよ

1. キレイにダイエットサポート

食事をクレンジング酵素0で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素を補給できます。

2. 魅力的な美しさに導きます

高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。

3. 栄養不足を解消サポート

64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。

ダイエット
効果

複合的な
美容効果

リピーター続出中!おすすめのアレンジレシピをご紹介します!

クレンジング酵素0(2包) × グリーンスムージー



レモン1/2個
りんご1/2個
バナナ1/2本
水 100cc
スムージー
グラスに1杯

クレンジング酵素0(2包) × 炭酸水やヨーグルト



炭酸水
100cc



ヨーグルト
120g

クレンジング酵素0 初回特別価格

通常価格7,800円が今なら

(税込)
¥100

※ご継続は、4回のお受け取りがお約束となります。
4回お受け取り時の合計が16,234円(税込)+送料です。



64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ



<http://girls-cosme.jp/ageha1702>

今すぐWEBでチェック!!

クレンジング酵素0

検索

姉ageha専属モデル小原優花[ゆんころ]プロデュース
思い通りにボディメイクできない！それは酵素不足が原因かも？

食べる前に 飲むだけ！

ダイエットサポート
濃縮エキス

話題の
スーパーフード
4種類
入り



BODY
RIDOX

新技術搭載!!

ハイブリッド還元水素水サーバー

H2tank

毎日の水分補給をより機能的なコトへ

Made in Japan



2017年2月7日発売 第3巻第2号通巻17号

発行人 ● 谷光正
編集人 ● 後藤文江

発行/medias株式会社 〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-2-1
03-6265-8583 (編集) 03-6265-8581 (広告)
発売/株式会社 千代田区神田駿河台 2-9
03-6265-7551 (販売)



初回**980円**のみで **スリムリキッド1箱**^{※1}と**H2タンク**^{※2}がもらえる

※1 通常価格7,980円、※2 市場価格5万円相当

定期購入コースの内訳はスリムリキッド6カ月分。初回は980円でスリムリキッド1箱とH2タンクをお届け。2カ月目以降は毎月スリムリキッド(月々7,980円×6回)が1箱ずつ届く仕組みになっています

BODY RIDOX カスタマーセンター

☎0120-936-368

〈ご注文・お問合せ受付時間〉
10:00~17:00
※土・日・祝日を除く

定価**680円** 本体**630円**
雑誌 02101-03

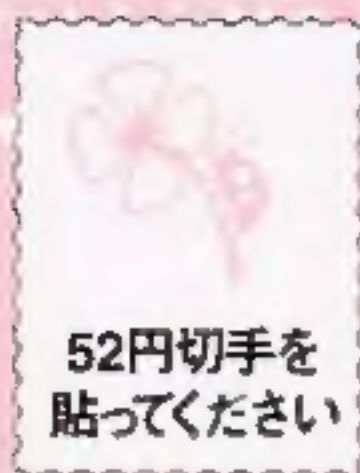
★次号発売は2017年4月7日です。
印刷/共同印刷株式会社

©medias Co., Ltd. 2017
Printed in Japan



4910021010376
00630

POST CARD



156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2017年
3月号 行き

希望プレゼント番号1 ()
希望プレゼント番号2 ()
希望プレゼント番号3 ()

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材

OK

NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても

OK

NG

年齢

歳

未婚

既婚

ご職業 (業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 ()

表紙で気になった企画とその理由を教えてください。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。

(例: 表紙のモデルがかわいかったから / 昔好きだったモデルが出ているから / ○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはありません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな&嫌いなコーデを教えてください

好きP.

嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人(タレント・モデル・ブロガー etc)を教えてください(何人でも可)

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金

(洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて)はいくらまでですか? () 円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか? (洋服、コスメ、電化製品、車など何でも)

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム(器具・コスメ etc)を教えてください。(複数回答可)

Q10 好きなファッションブランドは何ですか? (複数回答可)

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは? また興味があるものは?

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください♡